

DOMINA TUS EMOCIONES

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA SUPERAR LA NEGATIVIDAD Y CONTROLAR MEJOR TUS EMOCIONES

THIBAUT MEURISSE

DOMINA TUS EMOCIONES

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA SUPERAR LA NEGATIVIDAD Y CONTROLAR MEJOR TUS EMOCIONES

THIBAUT MEURISSE

Traducido por

PAULA IZQUIERDO ALTAREJOS

Editado por

JUAN MANUEL GIMENEZ SIRIMARCO

ÍNDICE

Título original: *Master your emotions: A Practical Guide to Overcome Negativity and Better Manage Your Feelings*

Traducción: Paula Izquierdo Altarejos

POR QUÉ ELEGIR ESTE LIBRO

Muchos libros hablan sobre emociones y sobre cómo afectan tu vida, pero no suelen proporcionar una visión clara de lo que son las emociones, de dónde vienen, cuál es su papel o cómo afectan tu vida.

Las emociones son uno de los elementos más complejos con los que lidiar y, desafortunadamente, tanto tú como yo seremos presa de su poder místico demasiado a menudo. Muchas veces nos damos cuenta de que no podemos escapar de su hechizo. Puesto que las emociones afectan todos los aspectos de nuestras vidas y determinan su calidad, nuestra incapacidad de entender cómo funcionan las emociones puede impedir que diseñemos nuestra vida ideal y alcancemos nuestro máximo potencial.

Cuando acabes de leer este libro, sabrás cómo funcionan las emociones y, lo que es más importante, estarás mejor equipado para lidiar con ellas.

Si luchas para controlar tus emociones negativas, o quieres aprender cómo funcionan tus emociones y cómo puedes utilizarlas como herramienta para promover tu crecimiento personal, este libro es para ti.

INTRODUCCIÓN

> El espíritu vive en sí mismo, y en sí mismo puede crear un cielo del Infierno, y un infierno del Cielo.
>
> — John Milton, Poeta.

Todos nosotros experimentamos un amplio abanico de emociones durante nuestras vidas. Tengo que admitir que yo mismo he experimentado altibajos mientras escribía este libro. Al principio estaba muy emocionado e ilusionado con la idea de proporcionar a la gente una guía para ayudarles a entender sus emociones. Imaginaba cómo mejorarían las vidas de los lectores al aprender a controlar sus emociones. Estaba muy motivado y no podía evitar pensar lo maravilloso que sería el libro.

O eso es lo que pensaba al principio.

Después de la ilusión inicial, llegó el momento de sentarse y ponerse a escribir el libro real, y en este punto es cuando desapareció rápidamente la emoción. Mi escritura me parecía aburrida, y me sentía como si no tuviera nada significativo o valioso que aportar.

Sentarme en mi escritorio y escribir era cada vez más difícil para mí con el paso de los días. Empecé a perder la confianza en mí mismo. ¿Quién era yo para escribir un libro sobre emociones si ni siquiera podía dominar mis propias emociones? ¡Qué ironía! Incluso consideré tirar la toalla. Ya existen un montón de libros sobre este tema, así que, ¿para qué añadir uno más?

Al mismo tiempo, me di cuenta de que este libro era una oportunidad perfecta para trabajar mis propias emociones. ¿Y quién no sufre emociones negativas de vez en cuando? Todos pasamos por altibajos emocionales, ¿no es cierto? La clave es qué *hacemos* con nuestros momentos bajos. ¿Estamos utilizando nuestras emociones para nuestro crecimiento personal? ¿Estamos aprendiendo algo de ellas? ¿O estamos atormentándonos a causa de ellas?

Hablemos ahora de *tus* emociones. Déjame empezar haciéndote esta pregunta:

¿Cómo te sientes ahora mismo?

Saber cómo te sientes es el primer paso para poder tomar el control de tus emociones. Puede que hayas pasado mucho tiempo internalizando la idea de que has perdido la conexión con tus propias emociones. Puede que hayas respondido algo así como: “Siento que este libro puede ser útil”, o “De verdad siento que podría aprender algo de este libro”. No obstante, ninguna de estas respuestas refleja cómo te sientes. Tú no ‘sientes que’, simplemente ‘sientes’. No ‘sientes que’ este libro podría ser útil, sino que ‘piensas’ o ‘crees’ que este libro podría ser útil, y esto genera una emoción que te hace ‘sentir’ motivado para leerlo. Los sentimientos se manifiestan como sensaciones físicas en tu cuerpo, no como una idea en tu mente. Quizá, la razón por la que la palabra ‘sentir’ se usa en exceso o de forma inadecuada es porque no queremos hablar sobre nuestras emociones. Así que, ¿cómo te sientes ahora?

¿Por qué es importante hablar sobre las emociones?

Cómo te sientes determina la calidad de tu vida. Tus emociones pueden hacer que vivas una vida miserable o verdaderamente mágica. Esta es la razón por la que son uno de los aspectos de la vida más importantes en los que centrarse. Tus emociones dan color a todas tus experiencias. Cuando te encuentras bien, todo parece o sabe mejor. También tus pensamientos son mejores. Tu nivel de energía es más alto y las posibilidades parecen ilimitadas. Por el contrario, cuando te sientes deprimido, todo parece triste. Tienes poca energía y te sientes desmotivado. Te sientes estancado en un lugar en el que no quieres estar (tanto mental como físicamente), y el futuro parece oscuro.

Tus emociones también pueden actuar como una poderosa guía. Pueden decirte que algo está mal y permitirte realizar cambios en tu vida. Por ello, son una de las herramientas de crecimiento personal más poderosas que tienes a tu alcance.

Por desgracia, lo más probable es que ni tus profesores ni tus padres te hayan enseñado cómo funcionan tus emociones ni cómo controlarlas. Me parece irónico que hoy en día casi cualquier cosa venga con un manual de instrucciones, excepto tu mente. Porque, ¿nunca has recibido un manual de instrucciones que te enseñe cómo funciona tu mente y cómo controlar mejor tus emociones, no? Yo no lo he recibido. De hecho, dudo que haya existido un manual así, hasta ahora.

Qué aprenderás en este libro

Este libro es el manual de uso que deberían haberte dado tus padres al nacer. Es el manual de instrucciones que deberías haber recibido en el colegio. En él, compartiré contigo todo lo que necesitas saber sobre tus emociones para que puedas superar tus miedos y limitaciones y convertirte en la persona que realmente quieres ser.

Aprenderás qué son las emociones, cómo se forman y cómo puedes utilizarlas para tu crecimiento personal. También aprenderás a controlar las emociones negativas y a condicionar tu mente para crear emociones más positivas.

Mi esperanza y mi expectativa sinceras son que, cuando acabes de leer el libro, tengas una visión clara de lo que son las emociones y las herramientas que necesitas para empezar a dominar tus emociones.

De forma más específica, este libro te ayudará a:

- Entender lo que son las emociones y cómo afectan tu vida
- Identificar las emociones negativas que dominan tu vida y aprender a superarlas
- Cambiar tu historia para tomar el control de tu vida y construir un futuro mejor, y
- Reprogramar tu mente para experimentar emociones más positivas.

Aquí tienes un resumen más detallado de lo que aprenderás en este libro:

En la **Parte I**, hablaremos sobre qué son las emociones. Aprenderás por qué estás programado para centrarte en la negatividad y qué puedes hacer para contrarrestar este efecto. También descubrirás cómo tus creencias afectan tus emociones. Por último, aprenderás cómo funcionan las emociones negativas y por qué son tan complejas.

En la **Parte II**, repasaremos los elementos que afectan de forma directa tus emociones. Entenderás la importancia de tu cuerpo, tus pensamientos, tus palabras o tu sueño en tu vida y cómo puedes utilizarlos para cambiar tus emociones.

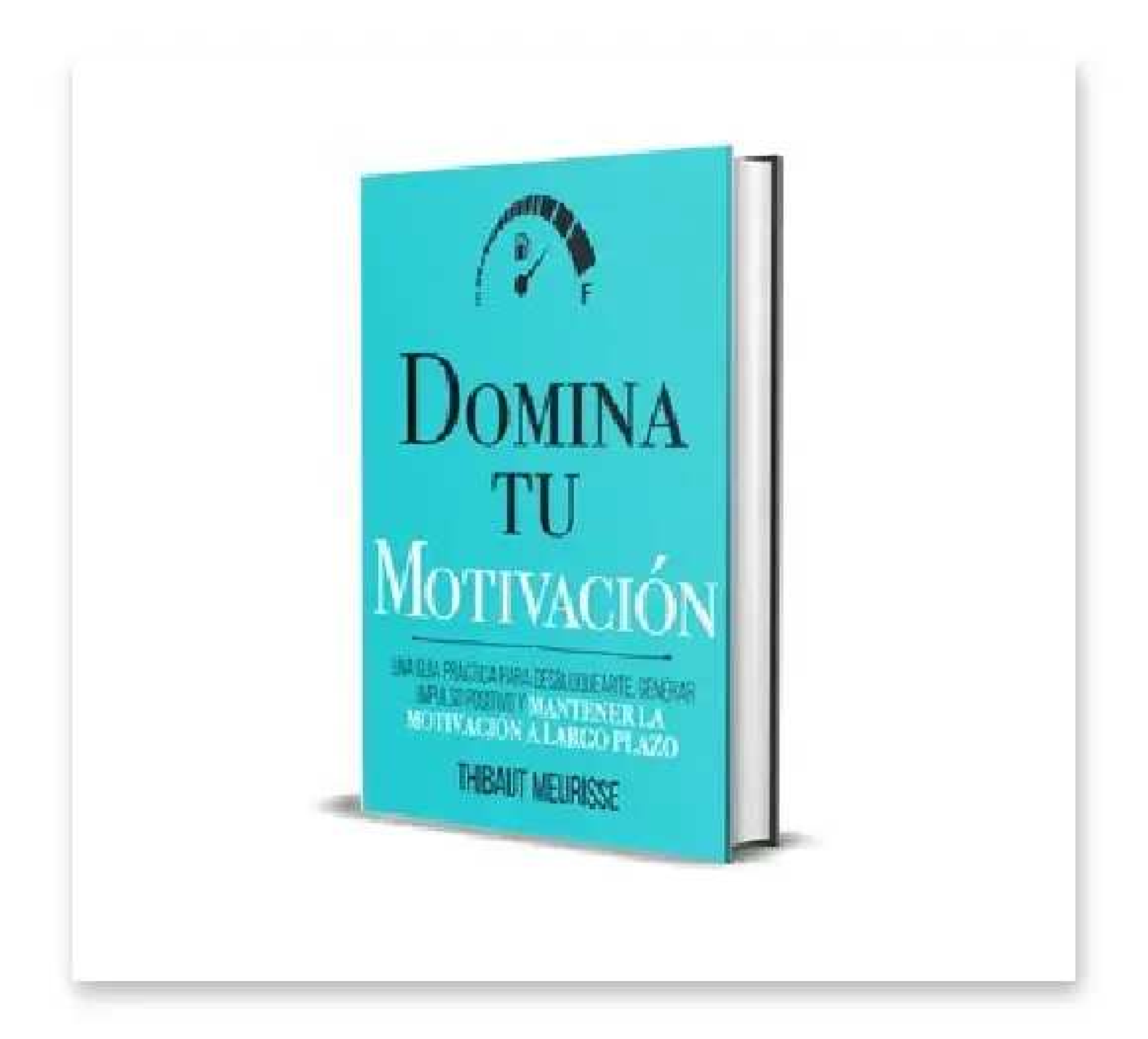
En la **Parte III**, aprenderás cómo se generan las emociones. También descubrirás cómo condicionar tu mente para experimentar emociones más positivas.

Por último, en la **Parte IV**, veremos cómo utilizar tus emociones como una herramienta de desarrollo personal. Aprenderás por qué experimentas emociones como el miedo o la depresión y cómo funcionan. A continuación, descubrirás cómo utilizarlas para tu crecimiento personal.

Empecemos.

¿Quieres dominar tu motivación también?

"Domina tu Emociones" es el primer libro de la colección "Domina Tu(s)...". Puedes consultar el Segundo libro "Domina tu Motivación" en el siguiente enlace:



Haz clic aquí ahora para convertirte en el maestro de tu motivación.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Te recomiendo que leas todo el libro al menos una vez. Después de eso, te invito a que repases el libro con más tranquilidad, centrándote en las partes en las que quieras profundizar más.

En este libro he incluido varios ejercicios. Aunque no espero que los realices todos, mi esperanza es que elijas algunos de ellos y los apliques en tu vida. Recuerda que los resultados que obtengas de este libro dependerán de cuánto tiempo y esfuerzo estés dispuesto a invertir.

Si crees que este libro podría ser de utilidad para alguno de tus familiares o amigos, no dudes en compartirlo con ellos. Las emociones son complejas y creo que profundizar nuestra comprensión en este tema nos puede beneficiar a todos.

Tu Libro de Ejercicios Paso a Paso Gratuito

Para ayudarte a dominar tus emociones, he creado un libro de ejercicios como guía complementaria a este libro. Te recomiendo encarecidamente que lo descargues en el siguiente enlace:

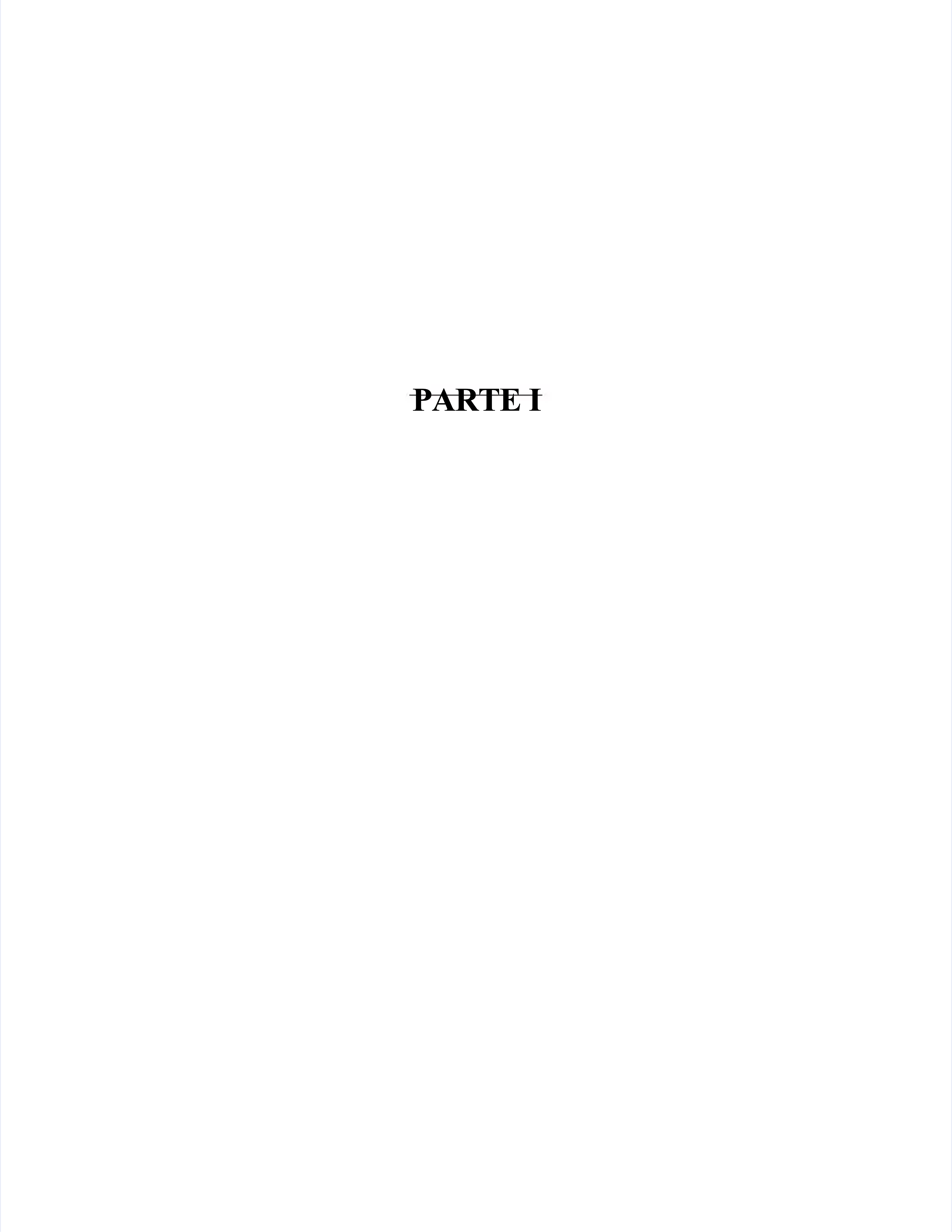
http://whatispersonaldevelopment.org/domina-tus-emociones

También te enviaré un libro electrónico gratuito que te será de gran ayuda en tu viaje de desarrollo personal.

Si tienes algún problema para descargar el libro de ejercicios, puedes escribirme a:

thibaut.meurisse@gmail.com

y te lo enviaré lo más pronto posible.



PARTE I

QUÉ SON LAS EMOCIONES

¿Te has preguntado alguna vez qué son las emociones y para qué sirven?

En esta sección, trataremos el tema de cómo afecta a tus emociones tu mecanismo de supervivencia. A continuación, explicaremos qué es el ‘ego’ y qué influencia tiene sobre tus emociones. Por último, desvelaremos el mecanismo que se esconde tras las emociones y aprenderemos por qué puede ser tan difícil controlar las emociones negativas.

1

CÓMO AFECTA A TUS EMOCIONES TU MECANISMO DE SUPERVIVENCIA

Por qué tendemos hacia la negatividad

Tu cerebro está diseñado para la supervivencia; lo que explica por qué puedes leer este libro en este momento. Si lo piensas bien, las probabilidades de que nacieras eran extremadamente escasas. Para que ocurriera este milagro, todas las generaciones anteriores a ti tuvieron que sobrevivir lo suficiente para procrear. En su lucha por la supervivencia y la procreación, seguramente se enfrentaron a la muerte cientos o incluso miles de veces.

Por suerte, al contrario que tus ancestros, lo más probable es que tú no tengas que enfrentarte a la muerte cada día. De hecho, la vida nunca había sido tan segura como ahora (en muchas partes del mundo). Sin embargo, tu mecanismo de supervivencia no ha cambiado demasiado. Tu cerebro sigue escaneando tu entorno en busca de potenciales peligros.

En cierta manera, algunas partes de tu cerebro se han quedado obsoletas. Aunque ya no existe el peligro de que pueda comerte un depredador en cualquier momento, tu cerebro sigue dándole más importancia a los sucesos negativos que a los positivos.

Por ejemplo, el miedo al rechazo es un ejemplo de la tendencia hacia la negatividad. En el pasado, ser rechazado de tu tribu reducía significativamente tus probabilidades de supervivencia. En consecuencia, hemos aprendido a buscar cualquier señal de rechazo, y esto ha quedado arraigado en nuestro cerebro.

arraigado en nuestro cerebro.

Actualmente, ser rechazado suele conllevar pocas o ninguna consecuencia sobre tu supervivencia a largo plazo. Puede que te odie todo el mundo y aun así sigas teniendo trabajo, una casa y comida de sobra en tu mesa, pero tu cerebro sigue estando programado para percibir el rechazo como una amenaza para tu supervivencia.

Esta es la razón por la que el rechazo puede ser tan doloroso. Aunque sabes que la mayoría de los rechazos no tienen mucha importancia, no puedes evitar sentir dolor emocional. Si haces caso a tu mente, puedes crear todo un drama por un rechazo. Puedes pensar que no mereces el amor y obsesionarte con el rechazo durante días o incluso semanas. Aun peor, puedes sumirte en la depresión a causa de ese rechazo.

De hecho, una sola crítica puede valer más que cientos de opiniones positivas. Este es el motivo por el que un autor con opiniones de 5 estrellas puede sentirse tan mal cuando recibe una opinión de 1 estrella. Aunque el autor entiende que la opinión de 1 estrella no supone ninguna amenaza para su supervivencia, su cerebro no lo percibe así. Más bien interpreta la opinión negativa como una amenaza a su ego, lo que desencadena una reacción emocional.

El miedo al rechazo también puede hacer que dramatices en exceso los sucesos negativos. Si tu jefe te critica en el trabajo, tu cerebro puede entenderlo como una amenaza y puedes pensar, “¿Y si me despiden? ¿Y si no puedo encontrar otro trabajo y mi mujer me abandona? ¿Qué pasará con mis hijos? ¿Y si no los puedo volver a ver?” Aunque eres afortunado por contar con un mecanismo de defensa tan efectivo, también es tu responsabilidad distinguir entre las amenazas reales y las imaginarias. Para superar esta tendencia hacia la negatividad, tienes que reprogramar tu mente. Una de las capacidades más poderosas del ser humano es nuestra habilidad para utilizar nuestros pensamientos para dar forma a nuestra realidad e interpretar los sucesos de una manera que nos empodere. Este libro te enseñará cómo hacerlo.

* * *

Actividad Práctica

Completa el ejercicio correspondiente en el libro de ejercicios *(Sección I. Qué son las emociones – I. Tendencia hacia la negatividad).*

* * *

Por qué el objetivo de tu cerebro no es hacerte feliz

El objetivo principal de tu cerebro no es hacerte feliz, sino asegurar tu supervivencia. Por lo tanto, si quieres ser feliz, debes tomar el control de tus emociones en vez de suponer que serás feliz con ellas porque es tu estado natural. En la siguiente sección, veremos qué es la felicidad y cómo funciona.

Cómo puede impedir tu felicidad la dopamina

La dopamina es un neurotransmisor que, entre otras funciones, juega un papel esencial en recompensar ciertos comportamientos. Cuando se libera dopamina en áreas específicas de tu cerebro – los centros del placer – experimentas una sensación de euforia. Esto es lo que sucede cuando haces ejercicio, cuando haces apuestas, practicas sexo o disfrutas de una comida.

Una de las funciones de la dopamina es asegurarse de que buscas comida para no morirte de hambre, y de que buscas compañero/a para reproducirte. Sin la dopamina, muchas especies se habrían extinguido. ¿Está bastante bien, no?

Bueno, sí y no. En el mundo actual, este sistema de recompensa se ha quedado obsoleto en muchos casos. Mientras que en el pasado la dopamina estaba ligada a nuestro instinto de supervivencia, hoy en día se puede generar una liberación de dopamina de forma artificial. Un buen ejemplo de este efecto son las redes sociales, que utilizan la psicología para hacer que pases todo el tiempo posible en ellas. ¿Te has dado cuenta de todas esas notificaciones que te llegan constantemente? Su función es generar una liberación de dopamina para que permanezcas conectado, ya que cuanto más tiempo pases conectado a una red social, más dinero gana ésta. Ver pornografía o apostar también induce una liberación de dopamina, lo que puede hacer que estas actividades se vuelvan muy adictivas.

Por suerte, no estamos obligados a actuar cada vez que nuestro cerebro libera dopamina. Por ejemplo, no hace falta que revisemos constantemente nuestra sección de noticias de Facebook solo porque esto nos produce un placentero aumento de dopamina.

La sociedad actual nos vende una versión de la felicidad que en realidad nos puede hacer *in*felices. En gran medida, nos hemos vuelto adictos a la dopamina porque los vendedores han descubierto formas efectivas de explotar nuestros cerebros. Recibimos múltiples dosis de dopamina durante el día y nos encanta. Sin embargo, ¿equivalen realmente a la felicidad?

Peor aún, la dopamina puede crear verdaderas adicciones con consecuencias graves para nuestra salud. Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Tulane demostró que, cuando se les permitía autoestimular sus centros de placer a voluntad, los participantes lo hacían un promedio de cuarenta veces por minuto. ¡Preferían estimular sus centros de placer que comer, incluso renunciando a la comida cuando estaban hambrientos!

El coreano Lee Seung Seop es un caso extremo de este síndrome. En 2005, Seop falleció tras jugar a un videojuego durante cincuenta y ocho horas seguidas sin apenas comer ni beber, y sin dormir. La investigación posterior concluyó que la causa de la muerte fue un fallo cardíaco debido al cansancio y la deshidratación. Seop tenía tan solo veintiocho años.

Para tomar el control de tus emociones, es esencial entender el papel que juega la dopamina y cómo afecta a tu felicidad. ¿Eres adicto al teléfono móvil? ¿Vives pegado a la televisión? O quizás pasas demasiado tiempo jugando a videojuegos. La mayoría de nosotros somos adictos a algo. Para muchas personas, la adicción resulta obvia, pero para otras, es más sutil. Por ejemplo, puede que seas adicto a pensar las cosas en exceso. Para controlar mejor tus emociones, es importante conocer tus adicciones, ya que pueden robarte tu felicidad.

El mito de "algún día lo haré"

¿Eres de los que piensan que algún día lograrán sus sueños y por fin serán felices? Es poco probable que esto suceda. Puede que logres cumplir tu sueño (eso espero), pero probablemente no vivirás 'siempre feliz después de conseguirlo'. Esta es solo otra de las ilusiones que crea tu mente.

conseguirlo'. Esta es solo otra de las ilusiones que crea tu mente.

Tu mente se aclimata rápidamente a nuevas situaciones, lo que probablemente es el resultado de la evolución y de nuestra necesidad de adaptarnos continuamente para sobrevivir y reproducirnos. Esta también es la razón por la que tu nuevo coche o tu nueva casa solo te harán feliz por un tiempo. Una vez que se acaba la emoción inicial, seguirás adelante para buscar tu nuevo objetivo. Este fenómeno se conoce como 'adaptación hedónica'.

Cómo funciona la adaptación hedónica

Déjame compartir contigo un interesante estudio que probablemente cambiará tu forma de entender la felicidad. Este estudio, que fue llevado a cabo en personas que habían ganado la lotería y en personas parapléjicas, fue revelador para mí. Esta investigación, realizada en 1978, evaluó cómo afectaba a la felicidad el hecho de ganar la lotería o de convertirse en parapléjico.

El estudio mostró que, un año después de cualquiera de los dos sucesos, ambos grupos eran igual de felices que antes de experimentarlo. Has leído bien, igual de felices (o de infelices). Puedes descubrir más sobre el estudio viendo el video *Ted Talk* de Dan Gilbert titulado '*The Susprising Science of Happiness*' ('La Sorprendente Ciencia de la Felicidad').

Puede que pienses que serás feliz 'cuando lo consigas'. Sin embargo, tal y como nos muestra el estudio anterior sobre la felicidad, esto no es cierto. No importa lo que te ocurra. Una vez que te adaptes al nuevo suceso, volverás a tu estado predeterminado de felicidad. Así es como funciona tu mente.

¿Significa esto entonces que no puedes ser más feliz de lo que eres ahora? No. Lo que quiere decir es que, a largo plazo, los eventos externos que te pueden suceder tienen muy poco impacto sobre tu nivel de felicidad.

De hecho, según Sonja Lyubomirsky, autora de '*The How of Happiness*' ('El Cómo de la Felicidad'), el cincuenta por ciento de nuestra felicidad está determinada por la genética; el cuarenta por ciento por factores internos; y solo el diez por ciento por factores externos. Estos factores externos incluyen si estamos solteros o casados, si somos ricos o pobres, y factores de influencia social similares.

de influencia social similares.

Esto sugiere que solo el diez por ciento de tu felicidad depende de factores externos, lo que seguramente es mucho menos de lo que pensabas. En conclusión: Tu felicidad depende de tu actitud hacia la vida, no de lo que te ocurre.

Por ahora, hemos visto cómo tus mecanismos de supervivencia afectan negativamente a tus emociones y te impiden experimentar más alegría y felicidad en tu vida. En la siguiente sección aprenderemos más sobre el ego, pero primero aquí tienes una:

* * *

Actividad Práctica

Utiliza el libro de ejercicios para anotar las cosas que te aportan 'inyecciones de dopamina' (*Sección 1. Qué son las Emociones – 2. Felicidad)*

2

QUÉ ES EL EGO

Tu mecanismo de supervivencia no es el único factor que afecta a tus emociones. Tu ego también juega un papel esencial en determinar cómo te sientes. Por ello, para adquirir un mayor control sobre tus emociones, es fundamental que entiendas qué es el ego y cómo funciona.

En primer lugar, vamos a definir a qué nos referimos con ego. Es habitual decir que alguien tiene un "gran ego", refiriéndonos al ego como algo similar al orgullo. Aunque es cierto que el orgullo es una *manifestación* del ego, solo es una parte de él. Puede que no muestres ningún orgullo y parezcas una persona humilde y aun así estés controlado por tu ego.

Así que, ¿qué es el ego?

El ego se refiere a la identidad propia que has ido construyendo a lo largo de tu vida. ¿Cómo se ha creado esta identidad? Explicándolo de forma simple, el ego se ha creado a partir de tus pensamientos y, puesto que es una identidad creada por la mente, no tiene una realidad concreta.

Los sucesos que te ocurren no tienen ningún significado en sí mismos. Solo adquieren un significado a través de la interpretación que les das. También puedes aceptar hechos sobre ti según las opiniones de la gente. Es más, te identificas con tu nombre, tu edad, tu religión, tus creencias políticas o tu trabajo de una forma similar.

Esta identificación tiene sus consecuencias. Como veremos más adelante en este libro, los vínculos generan creencias, y estas creencias pueden llevarte

este libro, los vínculos generan creencias, y estas creencias pueden llevarte a experimentar ciertas emociones. Por ejemplo, puedes sentirte ofendido cuando la gente critica tu religión o tus principios políticos.

Ten en cuenta que, en este libro, nos referiremos al ego como tu 'historia' o 'identidad', utilizando estos términos de forma indistinta.

¿Eres consciente de tu ego?

Tu comprensión de la forma en la que funciona tu ego depende de tu nivel de autoconciencia. La gente con menor nivel de conciencia ni siquiera sabe de la existencia del ego y, en consecuencia, vive subyugada por él.

Por otra parte, la gente altamente consciente puede ver a través del ego. Entienden cómo funcionan las creencias y cómo el apego excesivo hacia un conjunto de creencias puede causar sufrimiento en su vida. En efecto, estos individuos se convierten en los dueños de su mente y viven en paz consigo mismos.

Ten en cuenta que el ego no es ni bueno ni malo en sí mismo, solo es consecuencia de una falta de autoconciencia. Desaparece a medida que te das cuenta de que existe, puesto que el ego y la conciencia no pueden coexistir.

La necesidad de tu ego de tener una identidad

Tu ego es una identidad egoísta, que solo se preocupa de su propia supervivencia. Curiosamente, se parece mucho a tu cerebro en cuanto a la forma en la que funciona. Tiene su propio mecanismo de supervivencia y está dispuesto a hacer cualquier cosa para sobrevivir. Al igual que ocurre con tu cerebro, el objetivo principal del ego no es ni tu felicidad ni tu paz interior. Más bien al contrario, tu ego es persistente y nunca se calma. Quiere que seas ambicioso. Quiere que hagas, tengas y logres cosas maravillosas para que te conviertas en 'alguien' en la vida.

Como ya hemos mencionado, tu ego necesita una identidad para existir. La manera en la que logra una identidad es a través de la identificación con objetos, personas, ideas o creencias.

A continuación, vamos a repasar algunas de las cosas con las que se identifica tu ego para reforzar su identidad.

identifica tu ego para reforzar su identidad.

Objetos físicos

Al ego le gusta identificarse con los bienes materiales. No hace falta decir que esto es lo habitual en el mundo actual. Podríamos decir que el capitalismo y la sociedad de consumo en la que vivimos se han creado a partir del conjunto de egos de la sociedad, y esta es la razón por la que se han mantenido como modelo económico dominante en las últimas décadas.

Los vendedores y empresarios entienden perfectamente la necesidad de la gente de identificarse con objetos materiales. Saben que la gente no solo compra un producto, sino que también compran las emociones o la historia ligada a ese producto. Muchas veces compras una ropa determinada o un coche en particular porque quieres contar una historia al mundo sobre ti mismo. Pongamos por caso que quieres mejorar tu estatus social, tu apariencia o expresar tu personalidad única y, en consecuencia, eliges los productos que más se asocien con estos ideales.

Así es como funciona el ego. Utiliza los bienes materiales para crear un relato con el que te puedes sentir identificado. Esto no quiere decir que los objetos físicos sean malos *per se*. Solo es negativo cuando te sientes demasiado unido a las cosas, pensando que pueden hacerte sentir pleno – lo cual no es cierto.

Tu cuerpo

Mucha gente asocia su valía con su apariencia física. A tu ego le encanta fijarse en tu apariencia, ya que es con lo que te identificas más fácilmente. Lo malo es que cuando te asocias en exceso con tu apariencia física, tiendes a identificarte más fácilmente con el dolor físico y emocional. Lo creas o no, también es posible observar tu cuerpo sin ‘identificarte’ con él.

Amigos/familiares

El ego también genera su sentido de identidad a partir de tu relación con los demás. Al ego solo le interesa qué puedes conseguir de los demás. Dicho de otra forma, el ego crece cuando puede utilizar a otras personas para reforzar su identidad.

Si eres honesto contigo mismo, te darás cuenta de que muchas de las cosas

que haces son intentos de obtener la aprobación de los demás. Esperas que tus padres estén orgullosos de ti, que tu jefe te respete y que tu pareja te quiera.

Ahora vamos a ver más en detalle cómo funciona el ego en las siguientes situaciones:

Relaciones entre padres e hijos

Los egos de algunos padres crean un fuerte vínculo y sentido de identificación con sus hijos. Esto se basa en la falsa creencia de que sus hijos son sus ‘posesiones’. Como resultado, intentan controlar las vidas de sus hijos y los ‘usan’ para vivir la vida que a *ellos* les hubiera gustado vivir cuando eran más jóvenes – esto se conoce como vivir indirectamente a través de tus hijos. Sucede en muchas familias. La próxima vez que veas a un jugador joven de fútbol o de baloncesto, fíjate en cómo reaccionan sus padres ante las jugadas. Intenta identificar qué padres están viviendo su vida de forma indirecta a través de sus hijos – son los que gritan más alto, y no solo para animar a su hijo. Esto puede ocurrir muchas veces de forma inconsciente.

Parejas

El sentimiento de necesitar a alguien también tiene mucho que ver con el ego. Anthony de Mello tiene una bonita manera de describirlo cuando dice:

> La soledad no se cura con la compañía humana. La soledad se cura entrando en contacto con la realidad y entendiendo por qué no necesitamos a otro.

Una vez que te das cuenta de que en realidad no *necesitas* a nadie, puedes empezar a disfrutar de la compañía de los demás. Puedes verlos como realmente son en vez de estar intentando conseguir algo de ellos.

Tus creencias

Tu ego también se vale de las creencias para reforzar su identidad. En casos extremos, ciertas personas se sienten tan unidas a sus creencias que están dispuestas a perder la vida para protegerlas. Lo que es peor, están dispuestas

a matar a la gente que no está de acuerdo con ellas. La religión es un

ejemplo perfecto para ilustrar los peligros del apego excesivo a las creencias. El ego utilizará *cualquier creencia* para reforzar su identidad, sin importar que sean creencias religiosas, políticas o metafísicas.

Otros elementos de identificación

Déjame mencionar una lista de cosas (sin profundizar en ellas) de las que tu ego suele derivar su identidad:

- Tu cuerpo
- Tu nombre
- Tu género
- Tu nacionalidad
- Tu cultura
- Tu familia/amigos
- Tus creencias (políticas, religiosas, etc.)
- Tu relato personal (tu interpretación del pasado y tus expectativas sobre el futuro)
- Tus problemas (enfermedades, situación económica, mentalidad de víctima, etc.)
- Tu edad
- Tu trabajo
- Tu estatus social
- Tu rol (como empresario, empleado, amo de casa, padre, etc.)
- Bienes materiales (casa, coche, ropa, teléfono móvil, etc.)
- Tus deseos

Las principales características del ego

Aquí tienes una lista de las principales características del ego:

- El ego tiende a equiparar 'tener' con 'ser', y esta es la razón por la que el ego se identifica con los objetos.
- El ego vive en un mundo de comparaciones. A tu ego le gusta compararse con el ego de otros.
- Para el ego, nada es suficiente. Siempre quiere más. Más fama, más posesiones, más reconocimiento, etc.

más posesiones, más reconocimiento, etc.

- Para el ego, el valor de uno mismo suele depender de cómo te vean los demás. Tu ego necesita la aprobación de los demás para sentirse valorado.

La necesidad del ego de sentirse superior

Tu ego quiere sentirse superior a otros egos. Quiere destacar y necesita crear distinciones artificiales para conseguirlo. Aquí tienes algunas de las estrategias que utiliza:

- **Aumentar su valor mediante las personas con las que te relacionas.** Si tienes amigos famosos o importantes, tu ego se asociará con ellos para reforzar su identidad. Es por ello que a mucha gente le encanta contarle a los demás lo ricos, famosos o inteligentes que son sus amigos.
- **Cotillear.** La gente cotillea porque, de alguna manera, les hace sentirse diferentes y superiores. Este es el motivo por el que a algunas personas les gusta hablar mal de los demás a sus espaldas; les hace sentir superiores, como también a todos aquellos que estén en el grupo del cotilleo.
- **Manifestar un complejo de inferioridad.** Esto en realidad esconde un deseo de ser mejor que los demás. Sí, incluso en este caso, la gente quiere sentirse superior.
- **Manifestar un complejo de superioridad.** Esto oculta el miedo a no ser lo suficientemente bueno.
- **Buscar la fama.** La fama ofrece una ilusión de superioridad, por lo que mucha gente sueña con ser famosa.
- **Tener razón.** Al ego le encanta tener razón. Es la forma perfecta de reafirmar su existencia. ¿Te has fijado alguna vez en que todo el mundo, desde Adolf Hitler a Nelson Mandela, piensa que lo que está haciendo es lo correcto? Mucha gente cree que tiene razón. Pero, ¿podemos estar todos en lo cierto?
- **Quejarse.** Cuando la gente se queja, por definición creen que ellos tienen razón y los demás están equivocados. También es válido con los objetos. ¿Alguna vez has dado algún golpe a la mesa o incluso la has insultado? Yo lo he hecho y la culpa era de la mesa por estar

en el sitio equivocado, ¿o no?

- **Llamar la atención.** Al ego le gusta destacar. Le encanta el reconocimiento, los elogios y la admiración. Con el fin de llamar la atención, la gente puede realizar actividades tan dispares como cometer un crimen, llevar ropa estrafalaria o cubrir su cuerpo de tatuajes.

El impacto del ego en tus emociones

Entender cómo funciona tu ego puede ayudarte a controlar mejor tus emociones. Para ello, primero debes ser consciente de que tu historia actual es el resultado de un conjunto de identificaciones con personas, objetos o ideas. Estas identificaciones son el origen de muchas de las emociones negativas que experimentas a lo largo de tu vida. Por ejemplo:

- Cuando la vida no sigue tu propio relato personal te llevas una decepción.
- Cuando algo desafía una de tus creencias te sientes atacado y te pones a la defensiva.

Resumiendo, muchas de tus emociones se basan en tu historia personal y en cómo percibes el mundo. Cuando cambies tu historia actual por una que te empodere – y que, al mismo tiempo, disminuya tu apego excesivo a las cosas materiales, las personas o las ideas – experimentarás más emociones positivas. Más adelante en este libro veremos cómo puedes cambiar la forma en la que interpretas los sucesos.

* * *

Actividad Práctica

3

LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES

Las emociones pueden ser complejas y engañosas. En esta sección, veremos en detalle cómo funcionan. Entendiendo el mecanismo subyacente a las emociones, serás capaz de controlarlas de manera más efectiva cuando aparezcan.

Lo primero que tienes que entender es que las emociones vienen y van. Puedes sentirte feliz y al momento siguiente, sentirte triste. Aunque tienes cierto grado de control sobre tus emociones, debes reconocer que su naturaleza es impredecible. Si esperas sentirte feliz todo el tiempo, te estás condenando a ti mismo al fracaso. El peligro es que después te culpes a ti mismo por haber 'fallado' en tu objetivo de ser feliz o, aún peor, que te atormentes por ello.

Para empezar a tomar el control de tus emociones debes aceptar que éstas son transitorias. Tienes que aprender a dejarlas pasar sin sentir la necesidad de identificarte fuertemente con ellas. Debes permitirte a ti mismo sentirte triste sin añadir comentarios o pensamientos tales como, 'No debería estar triste' o '¿Qué es lo que está mal en mí?' En vez de eso, debes aceptar la realidad.

Aunque seas fuerte mentalmente, en algún momento de tu vida vas a experimentar tristeza, pena o depresión – esperemos que no al mismo tiempo y que no sea de forma continuada. En ciertos momentos te sentirás

decepcionado, traicionado, inseguro, resentido o avergonzado. Dudarás de ti

mismo y dudarás de tu capacidad de ser la persona que quieres ser. Pero

todo esto es normal y está bien, puesto que las emociones vienen pero, lo que es más importante, también se van.

Tus emociones negativas no son malas ni inútiles

Puede que te culpes por experimentar emociones negativas, o que te veas como una persona débil mentalmente. Incluso puedes llegar a creer que hay algo mal en ti. Sin embargo, a pesar de lo que diga tu voz interior, tus emociones no son malas. Las emociones son simplemente emociones. Nada más.

Por ello, estar deprimido no te hace peor persona que hace tres semanas, cuando te sentías feliz. Sentirse triste en un momento determinado no significa que no vayas a ser capaz de reír nunca más.

Recuerda esto: la forma en la que interpretas las emociones, así como el sentimiento de culpa, es lo que crea sufrimiento, no las emociones en sí mismas.

De hecho, las emociones negativas pueden ayudarte. A veces, necesitas tocar fondo antes de alcanzar la cima. Incluso las personas más duras del mundo sufren depresión. Elon Musk nunca imaginó que caería en la depresión, pero la tuvo y salió de ella. Tras perder a su prometida, Abraham Lincoln estuvo deprimido durante meses. Este suceso trágico no le impidió llegar a ser presidente de los Estados Unidos. Las emociones negativas suelen tener un propósito. Pueden servir de alerta. Pueden ayudarte a aprender algo positivo de ti mismo. Por supuesto, cuando las estás sufriendo puede resultar difícil ver el lado bueno de las cosas pero, si las miras en retrospectiva, puedes darte cuenta de que las emociones – incluso las negativas – juegan un papel en tu éxito.

El papel positivo de las emociones negativas

Tus emociones no están aquí para hacer tu vida más difícil, sino para decirte algo. Sin ellas, no podrías crecer.

Piensa en tus emociones negativas como en el equivalente emocional del dolor físico. Aunque odies sentir dolor, es probable que estuvieras muerto si no fueras capaz de sentirlo. El dolor te envía una señal poderosa de que algo

no fueras capaz de sentirlo. El dolor te envía una señal poderosa de que algo está mal, impulsándote a realizar algún tipo de acción. Esta acción puede

ser ir al médico, lo que puede llevarte a una operación quirúrgica, a cambiar tu dieta o a realizar más ejercicio. Sin el dolor físico, no habrías hecho ninguna de estas cosas y tu situación habría empeorado, con consecuencias que podrían llevarte a una muerte prematura.

Las emociones funcionan de la misma manera. Te alertan sobre tu situación actual para que hagas algún cambio. Quizá necesitas dejar ir a ciertas personas, dejar tu trabajo o dejar atrás una historia que crea sufrimiento en tu vida.

La naturaleza efímera de las emociones

No importa cuán deprimido estés, cuánta pena estés experimentando o qué tan mal te sientas en un determinado momento, todo acaba pasando.

Repasa algunas de las emociones negativas que has experimentado en el pasado. Recuerda los peores momentos de tu vida. Durante estos momentos tan difíciles, probablemente te hayas sentido tan abrumado por tus emociones que has pensado que nunca podrías escapar de ellas. No podías imaginarte volver a ser feliz. Pero incluso estos episodios llegaron a su fin. Al final, las nubes se disiparon y volviste a brillar de nuevo.

Tus emociones vienen y van. Tu depresión *se irá*, tu tristeza *desaparecerá* y tu enojo *se desvanecerá.*

Ten en cuenta que si experimentas las mismas emociones de forma repetida, probablemente significa que tienes pensamientos que no te empoderan y que necesitas cambiar algo en tu vida. Hablaremos sobre este tema más adelante.

Si sufres de depresión crónica o severa, es recomendable que visites a un especialista.

La complejidad de las emociones

¿Alguna vez has sentido que nunca volverás a ser feliz? ¿En alguna ocasión te has sentido tan atrapado por tus emociones que pensabas que nunca desaparecerían?

No te preocupes, son sentimientos habituales.

No te preocupes, son sentimientos habituales.

Las emociones negativas actúan como un filtro que contamina la calidad de tus experiencias. Durante un episodio negativo, cada experiencia se percibe a través de este filtro. Aunque el mundo exterior es el mismo, lo vivirás de una manera completamente diferente en función de cómo te sientes.

Por ejemplo, cuando estás deprimido no disfrutas de la comida que estás comiendo, de la película que estás viendo o de las actividades que realizas. Solo ves la parte negativa de las cosas, te sientes atrapado y con poco poder. Por el contrario, cuando estás de buen humor, todo parece mejor. La comida sabe deliciosa, eres amable con los demás y disfrutas de todo lo que haces.

Puedes pensar que, armado con el conocimiento que vas a adquirir con este libro, no volverás a sentirte deprimido nunca más. ¡Incorrecto! Seguirás experimentando tristeza, frustración, depresión o resentimiento pero, con suerte, cada vez que esto ocurra, te volverás más y más sabio, recordando que *esto también pasará*.

Tengo que admitir que a menudo me siento atrapado por mis emociones. Aunque soy consciente de que yo no soy mis emociones, sigo dándoles mucha importancia y me cuesta darme cuenta de que solo son visitantes temporales. Lo que es más importante, me cuesta recordar que *no* son yo. Las emociones surgen y desaparecen, pero yo permanezco. Una vez que pasa la tormenta emocional, suelo sentirme idiota por haberme tomado mis emociones tan en serio. ¿Te ha pasado a ti esto alguna vez?

Curiosamente, los factores externos pueden no ser – y habitualmente no son – la causa directa de un cambio repentino en tu estado emocional. Puedes encontrarte en la misma situación, con el mismo trabajo, la misma suma de dinero en el banco y tener los mismos problemas de siempre y, sin embargo, experimentar estados emocionales radicalmente distintos. De hecho, si miras hacia atrás y recuerdas tu pasado, esto es lo que suele suceder. Lo habitual es sentirte deprimido durante unas horas o unos pocos días, antes de volver a tu estado emocional predeterminado. Durante este periodo de estrés emocional, tu entorno no cambia. La única cosa que cambia es tu diálogo interno.

Te animo a que hagas un esfuerzo consciente para reconocer cuándo te ocurren estos eventos y empezar a entender lo engañoso de tus emociones.

ocurren estos eventos y empezar a entender lo engañoso de las emociones. Puede que quieras ir más allá y anotar estos sucesos en un diario. Al hacerlo, adquirirás un mayor conocimiento de cómo funcionan las emociones y, como resultado, tendrás más herramientas para controlarlas.

El poder malvado de las emociones

> Una emoción suele representar un patrón de pensamiento fuertemente amplificado y, debido a su alta energía, no resulta sencillo inicialmente mantenerse lo suficientemente estable como para verlo. Quiere tomar el control, y normalmente lo consigue – a no ser que tu presencia sea más fuerte.
>
> — ECKHART TOLLE, E, PODER DEL AHORA.

Las emociones negativas son como un hechizo. Mientras te encuentras bajo su influencia, liberarte de ellas parece imposible. Puede que sepas que darle vueltas a los mismos pensamientos no sirve de nada, pero aun así no puedes evitar seguir pensando en ellos. Sientes algo que te empuja hacia ellos, sigues identificándote con estos pensamientos y cada vez te sientes peor y peor. Cuando esto ocurre, ningún argumento racional parece surtir efecto.

Cuanto mejor encajen estas emociones con tu historia personal, mayor será el poder de este círculo vicioso. Por ejemplo, si crees que no eres lo suficientemente bueno en algo, puedes experimentar emociones negativas como la culpa o la vergüenza cada vez que te juzgas y consideras que lo que haces 'no es lo suficientemente bueno'. Debido a que ya has experimentado muchas veces estas emociones anteriormente, se acaban convirtiendo en una respuesta automática.

Para más información sobre cómo funciona el proceso de identificación con las emociones, consulta la sección "Identificación".

El poder de filtrado de las emociones

Tu estado emocional puede afectar drásticamente a tu visión de la vida, haciendo que actúes y te comportes de forma diferente.

Cuando te encuentras en un estado positivo, tienes más energía disponible

Cuando te encuentras en un estado positivo, tienes más energía disponible. Esto te aporta:

- Más confianza en todo lo que haces
- La posibilidad de considerar nuevas acciones que podrían mejorar tu vida
- La capacidad de salir de tu zona de confort
- Más capacidad emocional para perseverar en situaciones difíciles
- Mejores ideas y una mayor creatividad, y
- Un acceso más sencillo a emociones positivas similares a las que estás experimentando.

Por el contrario, cuando tu mente se encuentra en un estado emocional negativo, tienes menos energía, y esto se traduce en:

- Una falta de confianza que afecta todo lo que haces
- Una falta de motivación que reduce el abanico de acciones que estás dispuesto a realizar
- Reticencia a aceptar nuevos desafíos que te saquen de tu zona de confort
- Una reducción en la habilidad de perseverar ante situaciones negativas, y
- Propensión a atraer pensamientos negativos que se encuentren en el mismo rango emocional de tus emociones actuales.

A continuación, vamos a ver un ejemplo en la vida real.

Ejemplo de la vida real:
Déjame compartir contigo un ejemplo real de mi propia vida. Ambos casos sucedieron bajo las mismas condiciones externas. La única diferencia entre ellos fue mi estado emocional.

Caso I – Sentirme emocionado por mi negocio online

- Más confianza en todo lo que hacía: sentía que mis ideas eran buenas. Estaba ilusionado por trabajar en mis libros y con ganas de escribir artículos. Estaba abierto a compartir mi trabajo y a promoverlo

promoverlo.

- Apertura para considerar nuevas líneas de acción: estaba abierto a nuevas ideas y a trabajar en nuevos proyectos. Pensaba en formas de colaborar con otros autores y en empezar a desarrollar un nuevo programa de ayuda para ofrecerlo a mi audiencia.
- Capacidad para salir de mi zona de confort: se volvió más fácil para mí salir de mi zona de confort. Me sentía con ganas de contactar con gente nueva o de publicar vídeos en directo en Facebook, por ejemplo.
- Más capacidad emocional para perseverar: continuaba con mis proyectos aun en los momentos en los que me faltaba motivación.
- Mejores ideas y más creatividad: estaba abierto a nuevas ideas. Se me podían ocurrir nuevas ideas para futuros libros, artículos u otros proyectos creativos.
- Acceso más sencillo a otras emociones positivas: mi estado de ánimo atraía más emociones positivas, mientras que mi mente rechazaba los pensamientos negativos más fácilmente, renunciando a identificarse con ellos.

Caso II – Sentirme deprimido por mi falta de resultados

- Una falta de confianza: empecé a dudar de mí mismo y de todos los proyectos en los que estaba trabajando. De repente, todo lo que hacía me parecía inútil o 'no lo suficientemente bueno'. Pensamientos como '¿Para qué sirve lo que estoy haciendo?', 'No voy a conseguirlo', o 'Soy un estúpido', cruzaban mi mente. No hace falta decir que difundir mi trabajo se convertía en un desafío.
- Una falta de motivación: no me apetecía hacer nada. Estaba abrumado por los pensamientos negativos y era incapaz de escapar de ellos. Tenía los mismos pensamientos una y otra vez, repitiéndose como un disco rayado. Parecían tan reales que nublaban todas mis experiencias.
- Una dificultad para enfrentarse a nuevos desafíos: me quedaba poca energía para salir de mi zona de confort y dedicarme a proyectos difíciles.
- Una capacidad reducida para perseverar: me resultaba difícil

acabar mis tareas y postergaba los trabajos en los que "debería" estar trabajando.

- Propensión a atraer pensamientos negativos: cada vez atraía más y más pensamientos negativos. Aunque esos pensamientos no se me hubieran pasado por la mente nunca antes, ahora aparecían y permanecían en ella fácilmente. Al sentirme identificado con esos pensamientos, generaba más emociones negativas.

Ambos casos me ocurrieron hace solo unos pocos días atrás. El entorno externo era exactamente el mismo, pero mi estado emocional era radicalmente diferente y me llevaba a tomar diferentes acciones.

El magnetismo de las emociones

Tus emociones actúan como imanes. Atraen pensamientos de la misma 'onda'. Esta es la razón por la que cuando te encuentras en un estado negativo atraes fácilmente otros pensamientos negativos y, al aferrarte a estos pensamientos, solo empeoras la situación.

Como dijo Eckhart Tolle en *El Poder del Ahora:*

> A menudo se crea un círculo vicioso entre tus pensamientos y tus emociones: cada uno alimenta al otro. El patrón de pensamiento crea un reflejo amplificado de sí mismo en forma de emociones, y la frecuencia de vibración de las emociones sigue alimentando el patrón de pensamiento original.

A continuación, vamos a ver qué puedes hacer para liberarte de este poder de atracción.

Romper el poder de atracción de las emociones

Imaginemos que has tenido un mal día en el trabajo y estás de mal humor. El estado negativo en el que te encuentras hace que atraigas más pensamientos negativos. De repente, empiezas a fijarte en que sigues soltero a los treinta años y empiezas a atormentarte por ello. Después, te culpas por tener sobrepeso. También te acuerdas de que tienes que ir a la oficina el próximo sábado y eso te recuerda que tu trabajo es horrible.

¿Has visto lo fácil que es atraer pensamientos negativos cuando te sientes

¿Has visto lo fácil que es atraer pensamientos negativos cuando te sientes mal? Para evitar que esto ocurra, es esencial que elimines la costumbre de agrupar pensamientos negativos.

Ejemplo de la vida real:

Tengo problemas en la rodilla, lo que me impide practicar muchos deportes.

Puesto que siempre me han encantado los deportes, estas lesiones me han causado un dolor emocional. Por suerte, no suelo sentir dolor en mis rodillas, pero, cuando me ocurre, desencadena emociones negativas. Un día, mientras estaba fijándome en mi proceso de pensamiento – todos tenemos hobbies, ¿no es así? – me di cuenta de que sentir dolor en mis rodillas afectaba negativamente a mi humor, desencadenando más emociones negativas en un bucle de retroalimentación de pensamientos negativos. El dolor me hacía fijarme en todas las cosas que iban mal, desde mi trabajo hasta mi vida personal. Como resultado, experimentaba emociones negativas durante horas, o incluso días.

Lo que quiero decir es que, sin importar lo fantástica que sea tu vida, si dedicas la mayor parte del tiempo a centrarte en tus problemas, acabarás sintiéndote deprimido. Por ello, para reducir las emociones negativas, tienes que aprender a separar las cosas que te ocurren. No dejes que tu mente dramatice agrupando sucesos que no están relacionados entre sí. Esto solo hará que te sientas peor. En su lugar, recuerda que las emociones negativas solo existen en tu mente. Si los consideras por separado, la mayoría de tus problemas no son tan importantes, y no hay ninguna regla que diga que debes solucionarlos todos a la vez.

Empieza a fijarte en cómo te sientes. Registra tus emociones negativas. Fíjate qué las desencadena. Cuanto más hagas esto, descubrirás más patrones. Por ejemplo, si te encuentras triste durante un par de días, plantéate las siguientes preguntas:

- ¿Qué ha desencadenado mis emociones?
- ¿Qué las ha alimentado durante estos días?
- ¿Qué historia estoy contándome a mí mismo?
- ¿Cómo y cuándo he caído en esta depresión?
- ¿Qué puedo aprender de este suceso?

Responder a estas preguntas tendrá un valor incalculable y te ayudará a lidiar con problemas similares en el futuro.

La accesibilidad a tus emociones

Previamente, hemos visto cómo atraes pensamientos negativos que concuerden con tu estado emocional. Lo contrario también es cierto. No puedes atraer pensamientos que no estén en sincronía con cómo te sientes en un momento determinado. Incluso si intentas pensar cosas positivas, tu mente no estará receptiva a ellas. Es por esto que durante los periodos de tristeza, aunque pueden pasarte por la cabeza pensamientos positivos, no eres capaz de sentirte identificado con ellos y no puedes cambiar tu estado emocional.

Tu estado emocional

¿Alguna vez te han dicho que te animes cuando sientes dolor, o que expreses gratitud cuando estás deprimido? ¿Te ayudó en algo? Probablemente no. Esto sucede porque el estado emocional en el que estabas no te permitía acceder a estas emociones.

En su libro, *Pide y Se Te Dará*, Esther y Jerry Hicks ofrecen un modelo para explicar cómo están conectados los rangos emocionales y cómo podemos subir por la escalera desde las emociones negativas a las positivas. Por ejemplo, en este modelo, la depresión o la desesperanza se encuentran en la parte baja de la escalera, seguidas por la rabia. Esto quiere decir que, cuando te sientes deprimido, los signos de rabia indican que estás subiendo por la escalera de las emociones. Tiene sentido. Cuando estás enfadado tienes más fuerzas que cuando estás deprimido, ¿no?

Recientemente, después de haberme sentido deprimido durante un tiempo, empecé a sentir rabia. Por alguna razón, estaba cansado de las historias y excusas que recorrían mi mente, y utilicé esta rabia para completar las tareas que había estado evitando hasta el momento. Como resultado, fui capaz de tomar impulso y subir por la escalera de las emociones.

Cuando experimentes emociones negativas, fíjate en las emociones que te aportan más energía. Las emociones 'negativas', como la rabia, pueden

ayudarte a superar emociones aún más negativas, como la desesperación.

Solo *tú* sabes cómo te sientes. Por lo tanto, si te sientes mejor sintiendo rabia, acéptalo.

Las emociones y el sufrimiento mental

¿Sabías que creas mucho sufrimiento innecesario a lo largo de tu vida? Cada vez que te aferras a un pensamiento o que no dejas ir una emoción, estás sufriendo. Un buen ejemplo de esto es cómo reaccionas al dolor físico. Cuando sientes dolor, la primera reacción es interpretarlo. Al hacerlo, generas pensamientos negativos. Tu identificación con estos pensamientos es lo que crea el sufrimiento mental. A continuación, resumo algunos de los pensamientos que pueden cruzar tu mente en estas situaciones:

- ¿Y si el dolor nunca desaparece?
- ¿Y si ya no puedo hacer X, Y, Z nunca más a causa del dolor?
- ¿Y si empeora?
- ¿Qué pasará si necesito que me operen?
- ¿Qué ocurrirá si ya no puedo volver al trabajo? Tengo un proyecto importante que debo acabar a tiempo
- Con este dolor, el día de hoy va a ser un reto
- No tengo dinero. ¿Cómo voy a pagar los gastos en medicinas y médicos si empeoro?

Este diálogo interno genera sufrimiento, pero no hace nada para ayudar a solucionar el problema. Puedes seguir viviendo con normalidad y tomar las decisiones adecuadas sin caer en ninguna de las preocupaciones anteriores. Las emociones negativas no son el problema, pero el sufrimiento mental que generas a partir de estas emociones sí lo es.

Otro ejemplo del sufrimiento mental es la procrastinación. ¿Alguna vez has estado aplazando el comienzo de una tarea durante días o semanas y, una vez que la has terminado, te has dado cuenta de que no era para tanto? A mí me ha pasado. ¿Qué fue lo más agotador, la tarea en sí o el tiempo que pasaste preocupándote por ella?

O quizás no has dormido lo suficiente y aun así sigues diciéndote a ti mismo que el día de hoy va a ser duro. Solo de pensar todas las cosas que

mismo que el día de hoy va a ser duro. Solo de pensar todas las cosas que tienes que hacer, ya te sientes exhausto.

Los psicólogos han demostrado que el sufrimiento mental es lo que consume la mayor parte de tu energía. Después de todo, sentarte en tu escritorio todo el día no debería ser tan agotador, aunque muchos de nosotros nos sentimos cansados al final del día. En su libro, *Cómo Dejar de Preocuparse y Comenzar a Vivir*, Dale Carnegie escribió lo siguiente:

> Uno de los psiquiatras más prestigiosos de Estados Unidos, el Dr. A. A. Brill, va aún más lejos. Él declara, “El cien por ciento del cansancio del trabajador sedentario con una buena salud se debe a factores psicológicos, es decir, factores emocionales.

La gente se causa una cantidad desorbitada de sufrimiento a sí misma. Cuando progreses con la lectura de este libro, te darás cuenta de lo inútil de esta actividad. Te darás cuenta de la gente a tu alrededor lamentándose por un pasado que no pueden cambiar. Verás a tus familiares y amigos preocupándose por un futuro impredecible. Serás testigo de los pensamientos repetitivos de la gente, dando vueltas para luchar contra un problema que solo existe en sus mentes. Durante miles de años, los pensadores nos han dicho que los problemas están en nuestra mente. Nos han invitado repetidamente a mirar dentro de nosotros. Sin embargo, ¿cuánta gente los ha escuchado?

Muchos de nosotros nos volvemos adictos a nuestros problemas. En vez de dejarlos marchar, nos quejamos, jugamos a ser la víctima, culpamos a otras personas, o hablamos sobre nuestros problemas sin hacer nada para solucionarlos. Para reducir este sufrimiento mental, debemos renunciar a interpretar nuestras emociones de una forma negativa y que no nos está empoderando.

Por qué los problemas no existen

Si vamos un paso más allá y miramos la realidad de forma objetiva, podemos decir que los problemas, en realidad, no existen. Aquí tienes los motivos:

- **Aquello en lo que no te enfocas no existe:** un problema solo

Aquello en lo que no te enfocas no existe: un problema solo existe si le prestas atención. Desde la perspectiva de tu mente, aquello a lo que no dedicas ni un solo pensamiento no existe.

Pongamos un ejemplo hipotético. Imagina que has perdido tus piernas. Si aceptas este hecho inmediatamente y renuncias a pensar en él, no existirá ningún problema ni sufrimiento mental. Simplemente vivirás en la realidad (obviamente, esto no suele ocurrir así).

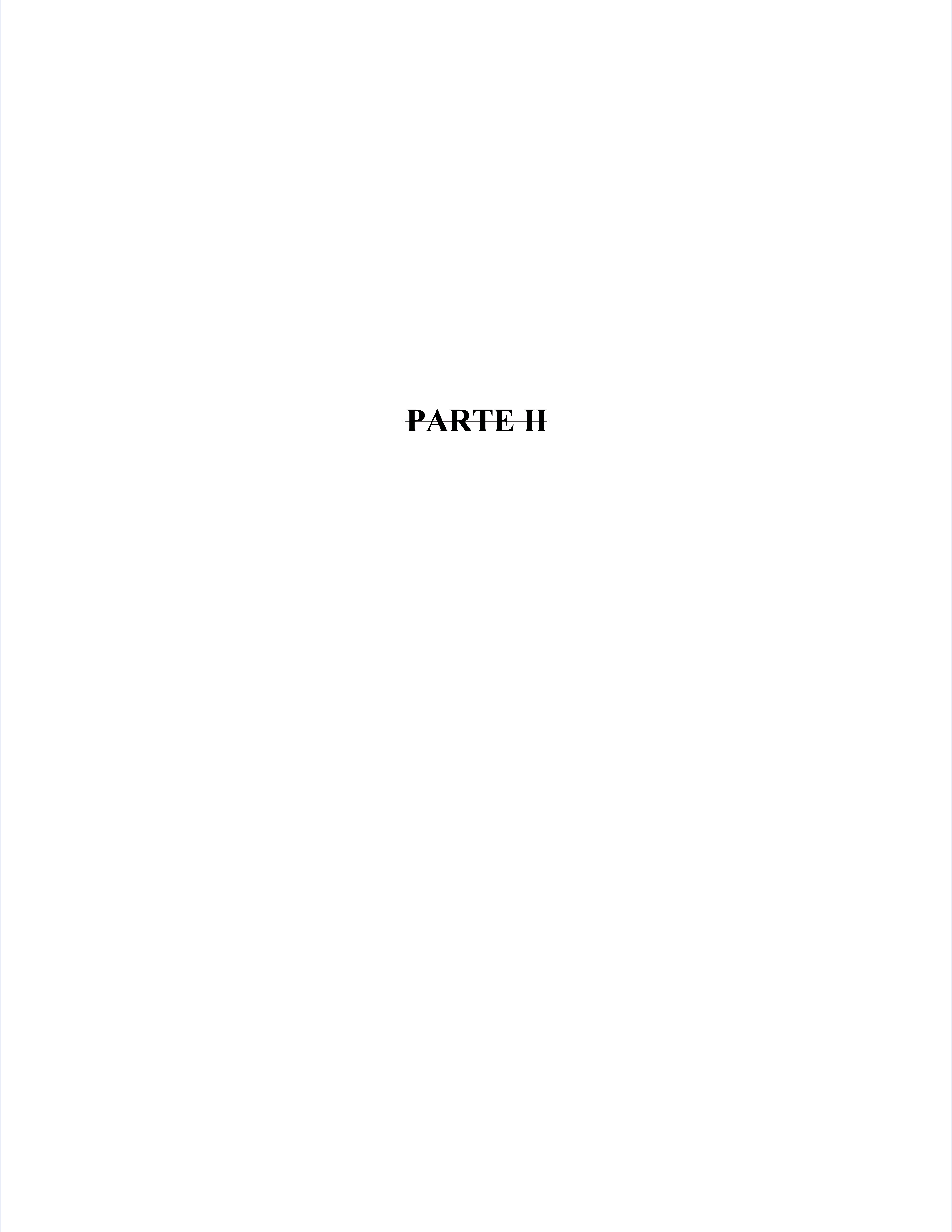
- **Los problemas existen solo en ciertos momentos:** un problema solo puede existir en el pasado o en el futuro. Y, ¿dónde residen el pasado y el futuro? En tu mente. Para reconocer un problema como tal, utilizas tus pensamientos, y estos pensamientos se refieren al pasado o al futuro, no al momento presente.
- **Un problema necesita ser clasificado como tal para existir realmente:** un problema solo existe cuando interpretas una determinada situación como un problema. Si no, el problema no existe.

Este concepto puede ser difícil de entender al principio, pero es una teoría fundamental. En la siguiente sección, veremos cómo afectan distintos componentes a tus emociones.

* * *

Actividad Práctica

Explora la naturaleza de las emociones usando el libro de ejercicios *(Sección 1: Qué son las Emociones – 4. La naturaleza de las emociones).*



PARTE II

QUÉ AFECTA A TUS EMOCIONES

> Tu mente opera según el famoso principio de la computación GIGO – si lo que entra es basura, saldrá basura (*garbage in, garbage out*). Si te comportas, hablas y piensas como si estuvieras enfermo, al final vas a ponerte enfermo. Si te comportas, hablas y piensas bien, el resultado va a ser bueno.
>
> — Om Swami, Un Millón de Pensamientos.

Las emociones son complejas, y diversos factores influyen en cómo te sientes. En esta sección, veremos algunos de los elementos que afectan a aquello que dirige tus emociones. La buena noticia es que tienes algo de control sobre ellos.

Si excluimos las reacciones emocionales espontáneas que surgen de tu mecanismo de supervivencia, la mayoría de las emociones las generas tú mismo. Surgen de tu manera de interpretar los pensamientos o los sucesos.

Sin embargo, éstos no son los únicos elementos que afectan a tu estado emocional. Tu cuerpo, tu voz, la comida que comes o cuánto duermes

también juegan un papel en determinar la calidad de tus emociones y, por tanto, la calidad de tu vida.

Vamos a ver cómo afectan a tus emociones cada uno de estos elementos.

4

EL IMPACTO DEL SUEÑO EN TU HUMOR

La calidad de tu sueño y cuánto duermes afecta a tu estado emocional. Probablemente has experimentado los efectos secundarios de la falta de sueño en ti mismo. Quizá te has sentido malhumorado, incapaz de concentrarte, desanimado o has tenido problemas para controlar las emociones negativas.

La falta de sueño puede afectar a tu humor de muchas maneras diferentes.

Según una encuesta realizada en personas que sufrían ansiedad o depresión, la mayoría de los encuestados señalaron que dormían menos de seis horas al día.

La falta de sueño también aumenta el riesgo de mortalidad. Un estudio realizado en 2016 por investigadores de una organización sin ánimo de lucro denominada *RAND Europe*, calculó que las personas que dormían menos de seis horas al día tenían un treinta por ciento más de riesgo de mortalidad que las personas que dormían entre siete y nueve horas. Este mismo estudio reveló que la falta de sueño tenía un costo estimado de 411 billones de dólares al año en la economía de Estados Unidos.

Curiosamente, la falta de sueño también parecía reducir la capacidad de las personas para disfrutar de las experiencias positivas. Un estudio mostró que las personas que dormían lo suficiente sentían un efecto positivo al tener estas experiencias, mientras que este efecto no se generaba en las personas

con privación de sueño.

Cómo mejorar la calidad de tu sueño

Hay muchas maneras de mejorar la calidad de tu sueño. Vamos a repasar algunas de ellas:

- **Asegúrate de que tu habitación está a oscuras.** Muchos estudios muestran que, cuanto más oscura es la habitación, mejor tendemos a dormir. Si tu habitación no está totalmente a oscuras, ¿qué puedes hacer? Puedes probar a dormir con antifaz, o poner cortinas que impidan el paso de la luz.
- **Evita utilizar dispositivos electrónicos antes de dormir.** Esto incluye teléfonos inteligentes, tabletas, televisiones y aparatos similares. Según SleepFoundation.org, "*Los estudios demuestran que incluso los dispositivos electrónicos más pequeños emiten suficiente luz como para confundir al cerebro y hacer que nos despertemos. Los adultos estamos sujetos a estas influencias y los niños son particularmente susceptibles*". Un estudio de 2014 publicado en PNAS mostró que la melatonina, una sustancia química que ayuda a regular los patrones de sueño, se encontraba reducida en un cincuenta por ciento en los participantes que leían libros electrónicos frente a los que leían libros convencionales. Estos individuos tardaban diez minutos más en quedarse dormidos y perdían diez minutos de sueño profundo (este proceso se lo conoce como sueño paradójico o fase REM, por sus siglas en inglés). Los participantes también afirmaban sentirse menos despejados por las mañanas. Aunque tus dispositivos tengan una opción de modo nocturno, aún pueden causar un impacto negativo en tu sueño, pero lo mejor es que compruebes por ti mismo si este modo nocturno tiene algún impacto en tus patrones de sueño. Si estás *obligado* a utilizar dispositivos electrónicos por la noche, considera ponerte unas gafas que filtren la luz azul que emiten las pantallas. Lo mejor es usar estas gafas durante unas horas antes de irse a dormir.
- **Relaja tu mente.** Si eres como yo, probablemente tengas todo tipo de pensamientos en la mente a la hora de irse a dormir. Yo tengo

tendencia a sentirme emocionado con nuevas ideas o con cosas que quiero hacer. En consecuencia, a menudo siento que hay muchas cosas que podría haber hecho durante el día y que no he podido completar, y estos pensamientos hacen que me cueste quedarme dormido. Aparte de apagar los dispositivos electrónicos antes de irme a la cama, he descubierto que escuchar música tranquila me ayuda. Leer un libro en papel también me ayuda a relajarme (siempre que no me sienta demasiado emocionado con el libro, lo que a veces me ocurre).

- **Evita beber demasiada agua dos horas antes de dormir.** Esto es bastante obvio pero vale la pena mencionarlo. Si te despiertas en mitad de la noche porque tienes que ir al baño, tu patrón de sueño va a alterarse. Probablemente, esto hará que te sientas más cansado al día siguiente.
- **Crea una rutina para irte a dormir.** Este simple hecho te ayudará a quedarte dormido más fácilmente. Lo mejor es intentar irse a la cama a la misma hora todas las noches, incluyendo los fines de semana. Si te gusta salir de fiesta durante el fin de semana y quedarte despierto hasta tarde, esto te parecerá un desafío, pero te animo a intentarlo y ver qué tal te va. Seguir una rutina nocturna también te ayudará a continuar con tu rutina matutina. Te será más fácil despertarte por la mañana a la misma hora sin sentirte cansado si sigues una rutina tanto de noche como por la mañana. Si sales de noche y te acuestas tarde los fines de semana, lo que puedes hacer es seguir levantándote temprano durante el fin de semana y dormir un par de siestas durante el día si es necesario.

Si tienes problemas para dormir bien, intenta aplicar alguno de los consejos que acabamos de mencionar. El mejor consejo que puedo darte es que sigas probando diferentes estrategias hasta que descubras cuál funciona mejor para ti.

5

UTILIZAR TU CUERPO PARA CAMBIAR TUS EMOCIONES

> Nuestros cuerpos cambian nuestras mentes, nuestras mentes cambian nuestro comportamiento y nuestro comportamiento cambia nuestros resultados.
>
> — AMY CUDDY, PSICÓLOGA SOCIAL.

Lenguaje corporal y postura del cuerpo

Puedes alterar la forma en la que te sientes cambiando tu lenguaje corporal y tu postura. Cuando te sientes seguro o feliz, expandes tu cuerpo, y te haces más grande. ¿Te has dado cuenta de cómo los hombres ponen recta su espalda, expanden su pecho y esconden la barriga cuando ven a una mujer atractiva? Este es un comportamiento inconsciente diseñado para demostrar confianza y poder (de la misma manera que los gorilas se golpean el pecho).

En uno de sus experimentos, Amy Cuddy, una psicóloga social de la Escuela de Negocios de Harvard, mostró que los participantes que adoptaban una postura de mayor poder durante tan solo dos minutos, mostraban características similares a las personas poderosas y con confianza en sí mismas. En concreto, ella detectó los siguientes cambios hormonales.

Tras adoptar una postura de poder durante dos minutos:

- La testosterona aumentaba un 25%
- El cortisol se reducía un 10%, y
- La tolerancia al riesgo aumentaba, con un 86% de los individuos dispuestos a participar en un juego de azar.

Tras adoptar una postura de poco poder durante dos minutos:

- La testosterona disminuía un 10%
- El cortisol se incrementaba en un 15% y
- La tolerancia al riesgo disminuía, con solo el 60% de los individuos dispuestos a participar en un juego de azar.

Como puedes ver, realmente puedes cambiar la forma en la que te sientes simplemente modificando tu postura corporal o tu expresión facial. Es lo que alguna gente denomina "fíngelo hasta que lo consigas". Por ejemplo, puedes sonreír de forma forzada para hacerte sentirte más feliz. Y a la inversa, puedes causar un impacto negativo en tu humor e incluso una depresión modificando tu postura corporal.

David K. Reynolds, en su libro *Vida Constructiva*, explica cómo cambió su identidad por su alter ego, David Kent, y creó un paciente depresivo y suicida. Su objetivo era ser aceptado como paciente anónimo en varias instituciones psiquiátricas para evaluarlas desde adentro. No es que simulara la depresión, él estaba *realmente* deprimido. Las pruebas psicológicas lo demostraron. Aquí tienes el testimonio de cómo generó la depresión:

> La depresión puede crearse sentándose encorvado en una silla, con los hombros caídos, la cabeza mirando al suelo. Repite las siguientes palabras una y otra vez: "No hay nada que nadie pueda hacer. Nadie puede ayudarme. No hay esperanza. Nadie puede ayudarme. Renuncio". Sacude tu cabeza, solloza, llora. En general, actúa como si estuvieras deprimido y el sentimiento auténtico aparecerá con el tiempo.

Los beneficios del ejercicio

Según Michael Otto, profesor de piscología en la Universidad de Boston, "*No hacer ejercicio cuando te sientes mal es como no tomarte una aspirina cuando te duele la cabeza*".

Cuando llegó el momento en el que 'David Kent' tenía que volver a ser David K. Reynolds, ¿qué crees que tuvo que hacer? Necesitaba cambiar su postura corporal. Algo fácil de decir pero difícil de hacer cuando tienes una depresión como la suya. Por supuesto que él lo sabía mejor que nadie. Aun así, tuvo que obligarse a sí mismo a ser físicamente activo, aunque no quisiera. A medida que aumentaba su actividad física e iba estando más ocupado, se fue sintiendo cada vez mejor hasta que se recuperó por completo.

La historia de David Kent muestra que practicar ejercicio de forma regular mejora no solo nuestro físico y nuestra salud, sino también nuestro humor.

Los estudios muestran que el ejercicio puede tratar depresiones leves y moderadas de forma tan efectiva como los fármacos antidepresivos. En uno de los estudios, James Blumenthal, un psicólogo clínico de la Universidad de Duke, asignó a los adultos sedentarios con trastornos depresivos mayores a uno de estos cuatro grupos: ejercicio supervisado, ejercicio en casa, terapia con antidepresivos y placebo. Después de cuatro meses, Blumenthal observó que los pacientes en los grupos de ejercicio y de antidepresivos presentaban las mayores tasas de remisión. En sus conclusiones, él afirmó que el ejercicio tenía más o menos los mismos efectos que los antidepresivos.

Cuando realizó el seguimiento de los pacientes un año después, Blumenthal descubrió que aquellos que seguían practicando ejercicio de forma regular presentaban menores niveles de depresión que aquellos que solo hacían ejercicio de forma esporádica. El ejercicio parecía no solo ayudar a tratar la depresión, sino también a prevenir las recaídas. Así que cuando se trata de dominar tus emociones, asegúrate de que incluyes el ejercicio en tu vida.

Por suerte, no hace falta que corras quince kilómetros al día para disfrutar de los beneficios del ejercicio. Simplemente caminar treinta minutos al día, durante cinco días a la semana, puede hacer maravillas. Según una

investigación publicada en *PLoS Medicine*, dos horas y media de ejercicio moderado a la semana pueden añadir tres años y tres meses a tu esperanza de vida. Otro estudio realizado en Dinamarca con cinco mil personas mostró que los individuos que practicaban ejercicio con regularidad vivían entre cinco y siete años más que los que eran sedentarios.

Respecto a los beneficios del ejercicio en tu humor, existen tanto beneficios inmediatos, como a largo plazo. El profesor de psicología Michael Otto afirma que, normalmente, puedes notar un efecto de mejoría en tu humor en los primeros cinco minutos de estar practicando un ejercicio moderado. Y, como acabamos de ver, el ejercicio regular mejora tu salud mental a largo plazo y puede ser tan efectivo como los antidepresivos.

¿Y tú? ¿Qué actividad vas a realizar para mejorar tu salud física y mental?

6

UTILIZAR TUS PENSAMIENTOS PARA CAMBIAR TUS EMOCIONES

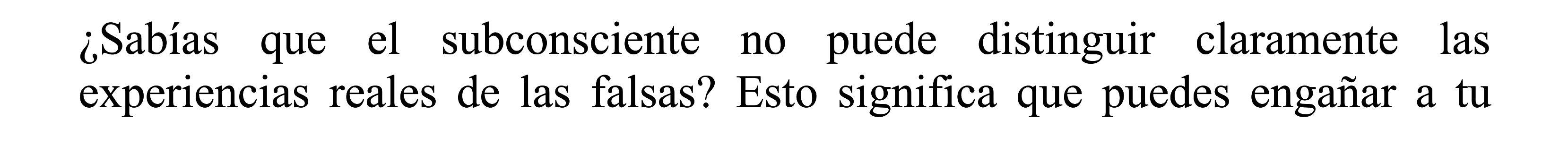
> Te conviertes en aquello en lo que estás pensando durante todo el día.
>
> — Ralph Waldo Emerson, Ensayista y Poeta.

Tus pensamientos definen quién eres y construyen tu realidad. Esta es la razón por la que debes canalizar tus pensamientos hacia lo que *quieres*, no hacia lo que *no quieres*. Como dice el experto en éxito Brian Tracy, *"La clave del éxito reside en enfocar nuestra mente consciente en las cosas que deseamos, no en las cosas que tememos."*

Los beneficios de la meditación

En el Budismo, a menudo se hace referencia a la mente como la "mente de los monos", debido a que los budistas creen que los pensamientos humanos se parecen a monos saltando incansablemente de un árbol a otro. La meditación ayuda a calmar a esos "monos". Mientras meditas, te vuelves consciente del flujo incesante de pensamientos que aparecen en tu mente. Con la práctica, aprenderás a distanciarte de tus pensamientos, reduciendo su poder y su influencia. Como resultado, experimentarás menos emociones negativas y te sentirás más en paz contigo mismo.

Los beneficios de la visualización



¿Sabías que el subconsciente no puede distinguir claramente las experiencias reales de las falsas? Esto significa que puedes engañar a tu mente simulando las experiencias deseadas mediante la visualización. Cuantos más detalles visualices, más le parecerá a tu cerebro que la experiencia es real.

Utilizando la visualización para generar sentimientos positivos como la gratitud, la ilusión o la alegría, puedes condicionar tu mente para experimentar emociones más positivas, como veremos con más detalle en la sección “Condicionar tu mente”.

7

UTILIZAR TUS PALABRAS PARA CAMBIAR TUS EMOCIONES

Tus palabras tienen más impacto en tus pensamientos y tu comportamiento de lo que podrías imaginar. Puesto que tus pensamientos, palabras y emociones están interconectados, se influencian unos a otros. Por ejemplo, cuando te falta confianza en ti mismo, tiendes a utilizar ciertas palabras o expresiones como "Lo intentaré", "Espero que", "Deseo que". Por el contrario, utilizar determinadas palabras puede hacerte sentir menos seguro de ti mismo. Pero esto también significa que puedes aumentar tu confianza utilizando palabras o expresiones como "Lo haré". Por ejemplo, decir "Cambiaré de profesión" o "Completaré este proyecto a final de mes", te harán sentir más seguro de ti mismo que si dices "Espero poder cambiar de trabajo" o "Intentaré terminar este proyecto a final de mes".

Para promover tu confianza, sustituye las expresiones que expresan dudas sobre ti mismo por expresiones que muestren más confianza, tal y como se muestra a continuación.

Palabras a evitar:

- Haría/debería/podría/puede que
- Intentar/esperar/desear/
- Quizás/a lo mejor
- Si todo está/va bien

Palabras por las que sustituirlas:

- Lo haré
- Seguro
- Definitivamente
- Por supuesto
- Obviamente
- Sin ninguna duda
- Sin problema

El poder de las afirmaciones positivas

Las afirmaciones positivas son frases que te repites a ti mismo de forma continuada hasta que tu mente subconsciente las acepta como verdaderas. Con el tiempo, ayudan a condicionar tu mente para que experimente más emociones positivas como la confianza o la gratitud. Para más información sobre cómo condicionar tu mente, consulta el apartado “Condicionar tu mente”.

Cómo utilizar las afirmaciones positivas

- Utiliza el presente y no el futuro en tus frases (“Soy” en vez de “seré”).
- Evita las formas negativas tales como “No soy tímido”. Por ejemplo, en este caso podríamos sustituirla por “Tengo confianza en mí mismo”.
- Repite las frases durante cinco minutos.
- Hazlo cada día sin excepciones durante un mes, preferiblemente durante más tiempo.
- Utiliza la visualización al mismo tiempo para involucrar a tus emociones.

Algunos ejemplos de afirmaciones poderosas:

- Me encanta estar seguro de mí mismo.
- Soy independiente de las opiniones de los demás, buenas o malas.
-

- Estoy al mismo nivel que los demás.
- Te adoro… (añade tu nombre y dilo mirándote a los ojos en un espejo, por ejemplo, “Te adoro, Thibaut” – suena extraño, ¿no?).

- Gracias.

Ejercicio

- Utiliza las afirmaciones positivas durante cinco minutos al día.
- Fíjate en las palabras que muestran una falta de compromiso, confianza o asertividad. Revisa tus correos electrónicos antes de enviarlos y elimina frases como “Lo intentaré”, “Debería”, “Espero”, etc. Sustitúyelas por “Lo haré” o expresiones con una asertividad equivalente. Durante las siguientes tres semanas, plantéate el reto de evitar palabras que muestren falta de confianza.

Consejo extra:

El famoso mentor personal Tony Robbins lleva utilizando lo que él llama “encantamiento” durante décadas antes de reunirse con un cliente o dar un seminario. Él utiliza tanto su cuerpo cómo ciertas frases para lograr un estado de absoluta confianza y seguridad. Mientras realizas tus propias afirmaciones, intenta involucrar también a tu cuerpo. Recuerda que tanto tus palabras como tu cuerpo afectan a tus emociones.

8

CÓMO AFECTA TU RESPIRACIÓN A TUS EMOCIONES

Puedes pasar varios días sin comer o sin dormir, pero no puedes sobrevivir más de unos minutos sin oxígeno. Aunque la respiración es algo que ocurre de forma natural, la verdad es que la mayoría de la gente no sabe cómo respirar correctamente. Como resultado, no generan tanta energía como podrían. Estos individuos se cansan más fácilmente que otros, lo cual afecta a su humor y los vuelve más propensos a experimentar emociones negativas.

Respirar de forma adecuada puede proporcionarte diferentes beneficios. Ralentizar tu respiración ayuda a calmar tu ansiedad. En *Respira Vida: La Respiración en su Camino Hacia un Cuerpo, una Mente y un Espíritu Revitalizados*, Gurucharan Singh Khalsa y Yogi Bhajan mencionan los

siguientes beneficios de una respiración lenta:

- *Ocho ciclos de respiración por minuto:* alivia el estrés y aumenta la conciencia.
- *Cuatro ciclos de respiración por minuto*: intensifica los sentimientos de conciencia, aumenta la claridad visual, eleva la sensibilidad corporal.
- *Un ciclo de respiración por minuto*: optimiza la cooperación entre ambos hemisferios cerebrales, calma de forma drástica la ansiedad, el miedo y las preocupaciones.

Por otra parte, la respiración rápida como la "Respiración de Fuego", te permite liberar estrés, estar más alerta y tener más energía, entre otros beneficios (puedes ver un video tutorial buscando "Respiración de Fuego – "Breath of Fire" – en YouTube). Para más información sobre cómo utilizar la respiración para cambiar tu humor, puedes consultar el libro *Respira Vida: La Respiración en su Camino Hacia un Cuerpo, una Mente y un Espíritu Revitalizados*, o buscar otros libros sobre la respiración.

9

CÓMO AFECTA TU ENTORNO A TUS EMOCIONES

Tu entorno también modifica la forma en que te sientes. Por entorno me refiero a cualquier cosa a tu alrededor que pueda afectarte de alguna manera. Puede ser la gente con la que sales, las series de TV que miras o el lugar donde vives. Por ejemplo, los familiares negativos pueden hacer que estés deprimido, o un escritorio caótico puede hacer que te sientas desmotivado.

Yo me he dado cuenta de que organizar mi escritorio, limpiar mi habitación o reorganizar archivos en mi ordenador aumenta mi motivación cuando me siento desmotivado.

Para saber más sobre cómo puedes utilizar tu entorno para cambiar tus emociones, consulta la sección "Cambiar tu Entorno".

10

CÓMO AFECTA LA MÚSICA A TUS EMOCIONES

Todos sabemos que la música afecta a nuestro estado de ánimo. ¿Quién no ha escuchado la canción de Rocky mientras hacía ejercicio? Aquí tienes algunos ejemplos de los efectos que puede tener la música:

- Te ayuda a relajarte cuando estás cansado
- Te motiva cuando te sientes decaído
- Te ayuda a perseverar en el gimnasio o cuando haces ejercicio
- Genera sentimientos de gratitud, y
- Te pone de buen humor

Algunos estudios muestran que escuchar música positiva puede ayudar a mejorar el humor de las personas. En un estudio llevado a cabo en 2012, los participantes afirmaron que estaban de mejor humor después de escuchar una canción positiva durante doce minutos, cinco veces durante un periodo de dos semanas. Curiosamente, solo funcionaba con participantes a los que se les decía que hicieran un esfuerzo por mejorar su humor. El resto de los participantes no mostraban tal efecto de mejoría en su humor.

Otro estudio realizado en 2014 mostró que la música puede ayudar a reducir el mal humor y mejorar la autoestima, tal y como se recoge a continuación:

Concretamente, los resultados más significativos de las intervenciones

musicales en el aspecto psicológico pueden identificarse con los aspectos más cercanos al humor, específicamente con la reducción del componente depresivo y de la ansiedad, y con la mejoría de la expresión emocional, la comunicación y las habilidades interpersonales, la autoestima y la calidad de vida.

La Dra. Valerie N. Stratton y Annette H. Zalanowski, de la Universidad de Penn State, también estudiaron los efectos de la música en el estado de ánimo. Les pidieron a los estudiantes que escribieran un diario musical durante dos semanas. Stratton concluyó que:

Nuestros estudiantes no solo indicaron que sentían más emociones positivas tras escuchar música, sino que las emociones positivas que ya tenían también se intensificaban con la música.

Resulta interesante que el género musical y el contexto en el que los estudiantes escuchaban música no afectaban al resultado. El humor de los estudiantes mejoraba sin importar si escuchaban música rock o música clásica, o si escuchaban música mientras iban a casa, mientras conducían o mientras socializaban.

Utilizar la música para condicionar tu mente

Puedes ir un paso más allá y utilizar el poder de la música para condicionar tu mente creando listas de reproducción adaptadas a tus necesidades emocionales. Crear las listas de reproducción puede llevarte tiempo, pero el esfuerzo vale la pena. El atleta de resistencia y entrenador de talla mundial, Christopher Bergland, utiliza la música para mantenerse motivado y dar el máximo de sí mismo. Esto es lo que escribió en un artículo publicado en *Psychology Today:*

Como atleta, he desarrollado mi mente para conseguir un rendimiento máximo y tengo un arsenal de canciones que he ido probando con el tiempo para fortalecer este alter ego y un estado mental de invencibilidad. Durante mi entrenamiento y mis carreras se fue volviendo obvio el hecho de que, incluso bajo condiciones climatológicas adversas o cuando estaba sufriendo físicamente, podía utilizar la música (y mi imaginación) para crear un universo paralelo que tuviera poco que ver con la realidad. Utilizo la música para mantenerme optimista y ver siempre el vaso medio lleno durante las carreras de alta resistencia. Tú también puedes utilizar la música como una

herramienta cuando haces ejercicio o en tu vida diaria de la misma manera que yo.

A Christopher también le gusta escuchar ciertas canciones antes de una entrevista importante o cuando tiene que hablar en público. Personalmente, a mi me gusta escuchar canciones que me hagan sentir agradecido. ¿Y tú? ¿Cómo puedes utilizar la música para mejorar tu humor?

Ejercicio – Experimenta con diferentes tipos de música

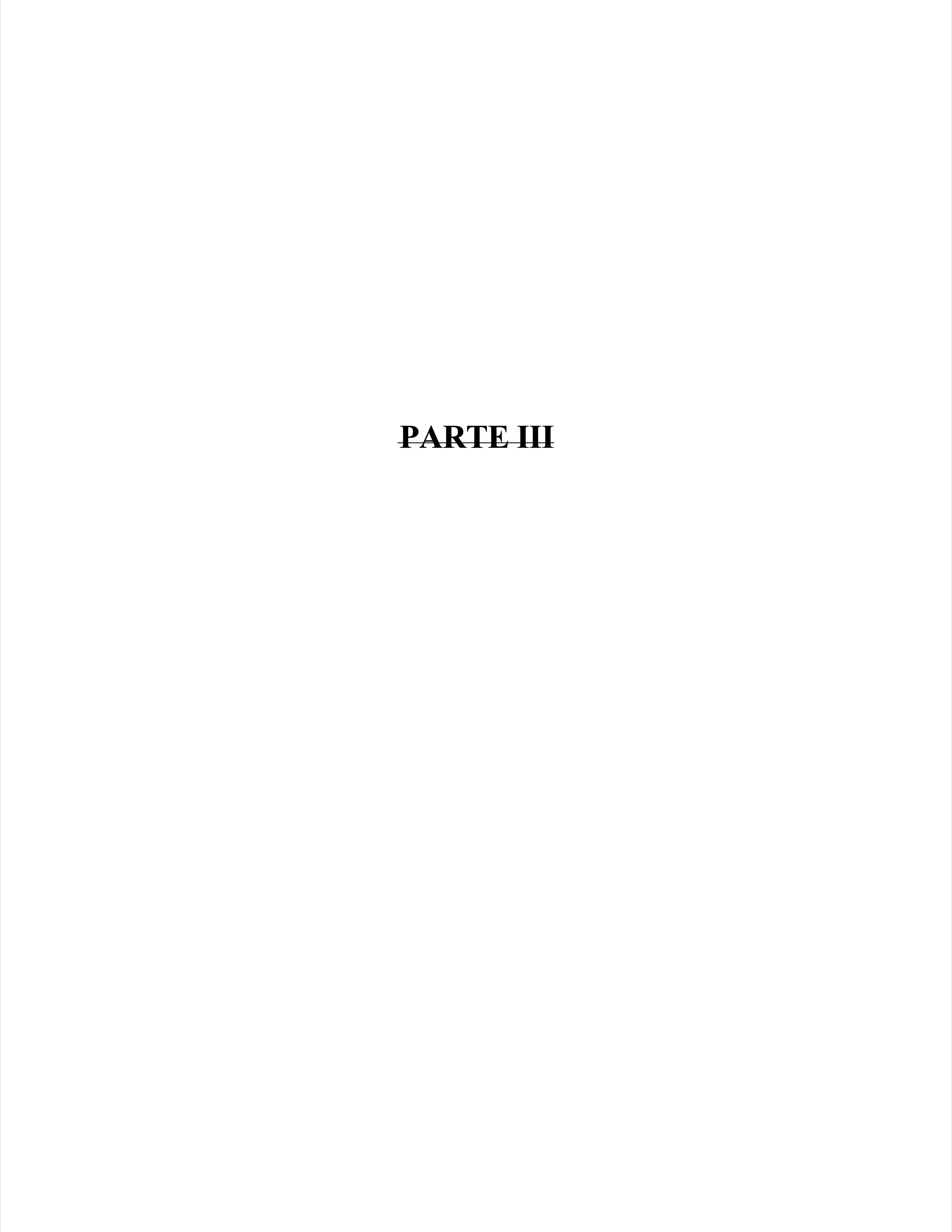
Experimenta con diferentes estilos de música y descubre cómo puedes utilizarlos para mejorar tu humor. Por ejemplo, puedes utilizar la música para ayudarte a meditar, para hacer ejercicio, o mientras trabajas. Ten en cuenta lo siguiente:

- **Cada uno es diferente:** no escuches una canción porque se haya vuelto popular. Escúchala porque te hace sentir como tú quieres sentirte. Todos tenemos diferentes gustos musicales. Lo único que importa es cómo te sientes *tú* cuando escuchas música.
- **Sigue experimentando:** escucha diferentes tipos de música y ve descubriendo cómo te hacen sentir. ¿Te sientes inspirado? ¿Motivado? ¿Feliz? ¿Relajado? Empieza a crear listas de canciones para los diferentes estados de humor que quieres experimentar.

* * *

Actividad Práctica

Utiliza el libro de ejercicios para diseñar nuevas estrategias que te ayuden a mejorar el control de tus emociones (*Sección II. Qué afecta a tus emociones*).



PARTE III

CÓMO CAMBIAR TUS EMOCIONES

> La mente siempre busca negar el Ahora y escapar de él. En otras palabras, cuanto más te identifiques con tu mente, más sufrirás. O también puedes expresarlo así: cuanto más capaz seas de aceptar y honrar el Ahora, más libre serás del dolor y el sufrimiento – y serás libre de la mente del ego.
>
> — ECKHART TOLLE, EL PODER DEL AHORA.

En esta sección, exploraremos cómo puedes lidiar con las emociones negativas y condicionar tu mente para experimentar más emociones positivas.

En primer lugar, explicaremos cómo se forman las emociones. A continuación, veremos los beneficios del pensamiento positivo y cómo utilizarlo para condicionar tu mente. Después de esto, analizaremos por qué el pensamiento positivo no es suficiente y qué más puedes hacer para lidiar con las emociones negativas. De forma más específica, aprenderás:

- Cómo liberar tus emociones

- Cómo cambiar tu historia y crear una que te empodere más
- Cómo condicionar tu mente

- Cómo utilizar tu comportamiento para cambiar tus emociones, y
- Cómo modificar tu entorno para reducir las emociones negativas.

Por último, compartiré contigo una serie de estrategias a corto y a largo plazo que puedes utilizar para controlar mejor tus emociones negativas.

Empecemos.

11

CÓMO SE FORMAN LAS EMOCIONES

> Cuando emerge un pensamiento en el lienzo en blanco de tu mente, si no lo dejas ir, su propósito será tomar la forma de un deseo o de una emoción, ya sea positiva o negativa.
>
> — Om Swami, Un Millón de Pensamientos.

Pocas personas saben cómo se forman las emociones. Aunque las experimentamos todos los días, raramente – por no decir nunca – nos paramos a pensar por qué estamos sintiendo determinadas emociones y cómo han aparecido.

Antes que nada, vamos a distinguir dos tipos de emociones negativas. El primer tipo son las emociones negativas que experimentas de forma espontánea. Éstas son emociones que te mantienen vivo, como el miedo que sentían nuestros ancestros cuando se encontraban con un tigre dientes de sable.

El segundo tipo lo conforman las emociones negativas que creas en tu mente al identificarte con tus pensamientos. Estas emociones no se desencadenan necesariamente por sucesos externos – aunque puede ser así. Este tipo de emociones tiende a durar más que las del primer tipo. Así es como funcionan:

Un pensamiento aleatorio surge en tu mente. Te identificas con ese pensamiento. Esta identificación crea una reacción emocional. Si te sigues identificando con este pensamiento, la emoción vinculada a él crece cada vez más hasta que se convierte en una emoción principal. Veamos algunos ejemplos:

- Tienes problemas económicos y, cada vez que surgen pensamientos relacionados con el dinero en tu mente, te identificas con ellos. En consecuencia, tu preocupación sobre el dinero se intensifica.
- Has discutido con un amigo y están peleados. No puedes dejar de reproducir la escena en tu mente. Como resultado, pasan los meses y aún no has llamado a tu amigo para hacer las paces.
- Has cometido un error en el trabajo y estás avergonzado de ti mismo. Sigues pensando en ello una y otra vez. Por lo tanto, tu sentimiento de falta de capacidad se hace más fuerte.

Tu tendencia a identificarte con los pensamientos negativos de forma repetida es lo que les permite volverse más fuertes. Cuanto más te enfoques en tus problemas económicos, más fácil es que aparezcan pensamientos relacionados con este problema en el futuro. Cuanto más repitas la discusión con tu amigo en tu cabeza, más crecerán los sentimientos de resentimiento y dolor. De forma similar, si sigues pensando en el error que cometiste en el trabajo, sentirás más vergüenza e intensificarás la situación. Lo que quiero decir es que, cuando les das espacio a tus pensamientos, se expanden y se convierten en puntos centrales para tu mente.

Este simple proceso permite que pensamientos aparentemente inofensivos tomen el control de tu mente. Esta identificación con tus pensamientos y, lo que es más importante, cómo decides interpretarlos, genera sufrimiento en tu vida.

A continuación, vamos a ver más en detalle cómo se forman tus emociones. Esto te ayudará a controlar mejor las emociones negativas y permitirá el crecimiento de las emociones positivas. Aquí tienes una fórmula para ayudarte a entender cómo se forman las emociones:

Interpretación + identificación + repetición = emoción fuerte

- **Interpretación:** cuando interpretas y das un significado a un suceso o pensamiento, basándote en tu historia personal.

- **Identificación:** te sientes identificado con un pensamiento concreto cuando aparece.
- **Repetición:** tienes los mismos pensamientos una y otra vez.
- **Emoción fuerte:** experimentas una emoción tantas veces que se convierte en parte de tu identidad. Más adelante, experimentas esta emoción cuando cualquier pensamiento o suceso relacionado la desencadena.

En conjunto, la interpretación, la identificación y la repetición permiten que las emociones crezcan. Y a la inversa, cuando eliminas uno de estos elementos de la ecuación, estas emociones empiezan a perder su poder sobre ti.

En resumen, para que una emoción crezca en intensidad y duración, primero tienes que interpretar un suceso o un pensamiento; después, tienes que identificarte con ese pensamiento y, finalmente, tienes que repetir los mismos pensamientos una y otra vez – e identificarte con ellos.

A continuación, profundizaremos en cada uno de los componentes de la ecuación.

1. Interpretación

Interpretación + identificación + repetición = emoción fuerte

Las emociones negativas siempre son el resultado de tu interpretación de los hechos. Es por ello que dos personas diferentes pueden reaccionar de maneras distintas al mismo suceso. Puede que una esté desolada, mientras que a la otra no le afecte.

Por ejemplo, para un agricultor la lluvia puede ser una bendición, mientras que alguien que va de excursión al campo puede verla como una maldición. Esta diferencia se debe al significado que cada uno le da al suceso. **Dicho de forma resumida, para que aparezca una emoción negativa, es necesario que añadas tu interpretación a un suceso determinado.** El suceso en sí no es capaz de desencadenar emociones negativas sin tu consentimiento.

consentimiento.

Entonces, ¿por qué sigues experimentando emociones negativas? Yo creo que es porque la realidad no cumple con tus expectativas.

- Quieres que la realidad fuera de una manera determinada, pero resulta no ser así.
- Te vas de excursión al campo y quieres que haga buen tiempo, pero llueve.
- Quieres un ascenso en el trabajo, pero no lo consigues.
- Quieres ganar dinero con tu nuevo negocio, pero no está yendo bien.

Tu interpretación de la realidad genera sufrimiento en tu vida. La realidad en sí misma no puede ser decepcionante. Vale la pena insistir en esto. En la sección “Cambiar tu historia” veremos en profundidad cómo puedes cambiar tu interpretación.

2. Identificación

Interpretación + **identificación** + repetición = emoción fuerte

Vamos a centrarnos en el segundo elemento de la fórmula: la identificación.

Para que una emoción sobreviva a largo plazo, debe existir un proceso de identificación. Las emociones no pueden persistir a no ser que les prestes tu atención. Cuanto más te enfoques en tus emociones – y te identifiques con ellas – más poderosas se volverán.

La gente a menudo siente la necesidad de identificarse con sus emociones y luego descubren que no pueden desvincularse de ellas. No son conscientes de una de las mayores verdades de este mundo: **tú no eres tus emociones.** Tus emociones *vendrán y se irán.*

Fíjate en que decimos “Estoy triste”, y no “Soy triste”. Tus emociones no te definen, solo son algo temporal. Puedes creer que eres tus emociones, pero ellas desaparecerán como las nubes en el cielo. Piensa en ti mismo como el sol: el sol siempre está ahí, lo percibas o no – no importa que esté oculto por las nubes.

Por ello, no *eres* una persona triste, simplemente *experimentas una sensación* que puede denominarse tristeza en un momento concreto. Esto es

importante, por lo que espero que puedas ver la diferencia.

Otra forma de ver tus emociones es imaginarlas como la ropa que llevas puesta. ¿Qué ropa emocional llevas ahora? ¿Son ropas de ilusión? ¿Depresión? ¿Tristeza? Piensa que mañana o la semana que viene, probablemente llevarás una ropa diferente.

El tiempo que lleves puesta tu ropa (tus emociones) depende de cuánto te guste (en el caso de las emociones, depende de qué tan vinculado o apegado estés a ellas). Una emoción por sí misma no es poderosa. Lo que le da su poder es tu identificación consciente o inconsciente con ella. Es por ello que una emoción a la que no le prestamos atención acabará desapareciendo. Prueba el siguiente ejercicio:

Cuando te sientas enojado, dedícate a realizar cualquier otra actividad que requiera tu completa atención. Verás cómo tu enojo desaparece rápidamente. Y al contrario, si continuas obsesionándote con un sentimiento de enojo o rabia, verás cómo crece hasta convertirse en tu estado emocional principal.

3. Repetición

Interpretación + identificación + **repetición** = emoción fuerte

Hemos visto cómo la manera en la que interpretas un suceso o un pensamiento determina cómo te sientes. También sabemos que, cuando te identificas con tus pensamientos o sentimientos, éstos se convierten en emociones. Si sigues repitiendo el proceso, estás condicionando tu mente para que experimente estas emociones específicas (positivas o negativas). Por ejemplo, si centras tu tención en lo que tu amigo te ha hecho (o en lo que tú crees que te ha hecho), el resentimiento empezará a crecer. Como resultado, podrías mantener el rencor durante meses. Es lo que la gente suele hacer. Pierden su tiempo aferrándose a emociones negativas que no sirven para nada simplemente porque no son capaces de dejarlas marchar.

Por el contrario, si te desvinculas de tus pensamientos de resentimiento y simplemente los observas, irán perdiendo fuerza con el tiempo y el rencor asociado a ellos acabará desapareciendo. De hecho, si hubieras dejado

marchar los pensamientos de resentimiento inmediatamente después de que estos aparecieran, tu sentimiento de rencor se habría disipado casi instantáneamente. Veremos cómo puedes liberar tus emociones en la sección titulada "Liberar tus emociones"

* * *

Actividad Práctica

Supera emociones negativas del pasado utilizando el libro de ejercicios (*Sección III. Cómo cambiar tus emociones – 1. Cómo se forman las emociones*).

Recuerda la última vez que sentiste enojo, tristeza, frustración, miedo o depresión. Ahora, escribe qué sucedió con cada uno de los siguientes elementos:

- Interpretación: ¿Qué hechos sucedieron y qué pensamientos te vinieron a la mente?
- Identificación: ¿Cuál fue tu reacción a estos pensamientos?
- Repetición: ¿Te identificaste con estos pensamientos de forma repetida?

12

CAMBIAR TU INTERPRETACIÓN

> Ver un matadero puede desencadenar una emoción negativa en ti, mientras que será positiva para el dueño del negocio y algo natural para el que trabaje allí. Todo depende de cómo estés condicionado.
>
> — Om Swami, Un Millón de Pensamientos.

Un estado o pensamiento no tiene poder para alterar tu estado emocional por sí mismo. Lo que genera las emociones es la manera en que eliges interpretar ese suceso o pensamiento. Por esta razón, dos personas pueden reaccionar de manera diferente a la misma situación. Una puede ver un problema y culpará a las circunstancias externas, mientras que la otra puede ver una oportunidad que vale la pena aprovechar. Una se quedará atascada, mientras que la otra crecerá.

La forma en la que interpretas los sucesos está estrechamente relacionada con las premisas generales que tienes sobre la vida. Por ello, es esencial que indaguemos primero en estas premisas o suposiciones subyacentes que conducen a las interpretaciones.

Explorar tus premisas

Para experimentar un determinado estado emocional, has tenido que

Para experimentar un determinado estado emocional, has tenido que realizar ciertas suposiciones sobre cómo deberían ser las cosas. Estas premisas o suposiciones constituyen tu realidad subjetiva. Puesto que tú estás convencido de que son ciertas, no las cuestionas.

A continuación recojo algunos ejemplos de posibles premisas que puedes tener:

- Los problemas se deben evitar
- Esto es un problema
- Debería estar sano
- Viviré hasta los setenta
- Debo casarme
- Es normal quejarse
- No hay nada malo en aferrarse al pasado
- Tengo que preocuparme por el futuro, y/o
- No podré ser feliz hasta que *inserta aquí tu respuesta o deseo*

Vamos a ver más en detalle cada una de estas premisas.

Los problemas se deben evitar: mucha gente quiere librarse de sus problemas. Pero, ¿y si no pudieras? Es más, ¿y si no fuera necesario? Está claro que algunas personas tienen problemas menos importantes que otras, pero todos tenemos problemas. ¿Y si la suposición de que no deberías tener ningún problema es errónea? ¿Y si lo que tienes que hacer es bailar bajo la lluvia y aprender a sacar el máximo partido posible de tus problemas? Plantéate qué pasaría si los problemas fueran solo desafíos que superar – y parte de la vida.

Esto es un problema: ¿Y si aquello que tú consideras un problema realmente no lo es? ¿Y si no importa tanto como tú crees? ¿Y si es una oportunidad disfrazada de problema? ¿Si es así, cómo la podrías aprovechar?

Debería estar sano: tendemos a dar por sentado nuestra salud, pero nada nos garantiza que no podamos enfermarnos el día de mañana. ¿Y si tu buena salud es una bendición y no la situación por defecto? ¿No te haría ver tu salud de forma diferente?

tu salud de forma diferente?

Viviré hasta los setenta: probablemente asumes que vivirás una vida larga, pero ¿y si no es el caso? ¿No crees que deberíamos considerar una vida larga más como una bendición que como algo que damos por sentado? Desgraciadamente, algunas personas mueren jóvenes, pero esto es parte de la realidad. La gente suele decir, "Ha muerto demasiado joven", pero ¿es esto correcto? ¿No sería más correcto decir simplemente que ha muerto? Ni demasiado joven ni demasiado viejo.

Debo casarme: puede que sí, puede que no. Esto depende solamente de tu interpretación. Los "debo" y "debería" suelen referirse a cosas que la sociedad o tus padres esperan de ti, pero esto no significa que las cosas tengan que ser así. Suelen ser convenciones sociales/culturales o comportamientos condicionados.

Es normal quejarse: la mayoría de las quejas son un juego del ego y no son constructivas. No te ayudan ni cambian nada. Lo único que hacen es fortalecer tu ego y ofender a la gente. Intenta pasar una semana entera sin quejarte y mira qué pasa.

No hay nada malo en aferrarse al pasado: probablemente dedicas (demasiado) tiempo a aferrarte al pasado. Todo el mundo lo hace. Pero, ¿no te das cuenta de que el pasado solo existe en tu mente? ¿Y no te das cuenta de que no puedes cambiarlo, hagas lo que hagas? Aprender de tu pasado es útil, aferrarte a él no lo es.

Tengo que preocuparme por el futuro: preocuparse por el futuro es inevitable en cierta medida pero no ayuda. En su lugar, deberías intentar dar lo mejor de ti mismo en el presente para evitar problemas en el futuro.

No podré ser feliz hasta que *inserta aquí tu respuesta o deseo*: no necesitas tener una vida perfecta para ser feliz. La felicidad es una elección que haces todos los días. Debes practicar hasta que los factores externos no afecten significativamente a tu felicidad, como hemos visto anteriormente.

Estos son solo algunos ejemplos de premisas sobre la vida que puedes tener. Mi intención es mostrarte cómo tus interpretaciones – y las emociones que se generan a partir de ellas – son en gran medida el resultado de las suposiciones que tienes sobre el mundo y la realidad. Por ello, para experimentar más emociones positivas, es importante que dediques tiempo

experimentar más emociones positivas, es importante que dediques tiempo a revisar tus premisas.

Analizar tus interpretaciones

Como ya hemos visto, interpretas los sucesos basándote en tus premisas. Aquí tienes algunas preguntas que te ayudarán a entender a qué me refiero al hablar de interpretaciones.

- ¿Piensas que todo ocurre por una razón y lo aceptas,
- o te haces la víctima?

- ¿Crees que los contratiempos temporales son solo desafíos que te llevarán al éxito,
- o te rindes al primer contratiempo?

- ¿Intentas cambiar cosas que no se pueden cambiar,
- o las aceptas?

- ¿Crees que estás aquí por una razón,
- o vagas por la vida sin ningún propósito claro?

- ¿Piensas que los problemas son malos y que deberían evitarse,
- o que son una parte necesaria de la vida?

Recuerda que lo que diferencia a la gente que tiene una vida feliz de aquellos que tienen una vida miserable suele ser cómo eligen interpretar sus vidas.

* * *

Actividad Práctica

Escribe interpretaciones de tus emociones utilizando el libro de ejercicios (*Sección III. Cómo cambiar tus emociones – 2. Cambiar tu historia*).

Anota:

- Uno o dos estados emocionales que tengas en la actualidad. (Pregúntate: "Si pudiera librarme de algunas emociones, ¿cuáles tendrían un mayor impacto positivo en mi vida si me deshiciera de ellas?").
- Tu interpretación de estos estados. (Pregúntate: "¿Qué necesito creer para que mi historia sea cierta?").
- Nuevas interpretaciones que te empoderen y que te ayuden a superar estos estados. (Pregúntate: "¿Qué necesito creer para evitar experimentar estas emociones negativas?").

13

LIBERAR TUS EMOCIONES

> Las emociones son solo emociones. No son tú, no son hechos, y puedes liberarlas.
>
> — Hale Dwoskin, El Método Sedona.

Como hemos visto, la interpretación, la identificación y la repetición pueden generar emociones fuertes. En esta sección, veremos qué puedes hacer para empezar a liberar las emociones que no te están ayudando a conseguir la vida que quieres.

Las *E-mociones* son energía en movimiento, pero ¿qué ocurre cuando impides que la energía se mueva? Se acumula. Cuando reprimes tus emociones, estás interrumpiendo el flujo natural de energía.

Por desgracia, nadie te ha enseñado a controlar tus emociones. Ni siquiera te enseñan que tanto las emociones positivas como las negativas son un fenómeno natural. En vez de eso, suelen decirte que debes reprimir tus emociones negativas porque son malas.

En consecuencia, puede que hayas estado reprimiendo tus emociones negativas durante años.

Al hacer esto, dejas que se hundan más profundamente en tu subconsciente,

Al hacer esto, dejas que se hundan más profundamente en tu subconsciente, donde pasan a formar parte de tu identidad. Habitualmente se convierten en patrones de los que no eres consciente. Por ejemplo, puede que sientas que no eres lo suficientemente bueno. O puede que experimentes culpa de forma continua. Estos sentimientos son el resultado de pensamientos principales que has desarrollado con el tiempo al reprimir tus emociones.

Muchos de nosotros llevamos demasiado equipaje emocional y necesitamos aprender a dejarlo marchar. Necesitamos ordenar nuestro subconsciente y deshacernos de las emociones negativas que nos están impidiendo disfrutar al máximo de la vida.

El hecho es que tu subconsciente ya está programado para ayudarte a lidiar con la vida. Tu subconsciente se asegura de que no te olvides accidentalmente de respirar, mantiene tu corazón latiendo y regula tu temperatura corporal, entre otras muchas cosas. No necesita pensamientos adicionales para funcionar correctamente. Tampoco necesita “almacenar” emociones.

Si eres como la mayoría de la gente, pasarás la mayor parte del tiempo viviendo en tu cabeza. Como resultado, habrás perdido el contacto con tus emociones. Para empezar a liberar tus emociones, primero debes ser consciente de ellas entrando más en contacto con tu cuerpo y con la manera en la que te sientes.

A continuación te indico unos pasos simples que puedes realizar para empezar a liberar tus emociones.

1. Observa tus emociones desde la distancia

Cuando experimentes una emoción negativa, simplemente intenta verla desde lejos, con el mayor desapego posible. Esto implica entrar en contacto con tu cuerpo. Date cuenta de que cada pensamiento o imagen que cruza tu mente no es una emoción en sí misma, solo es tu interpretación de ella. Practica cómo te sientes. Intenta localizar la emoción. Piensa en la manera en la que le describirías la emoción a otra persona. Recuerda no:

- Involucrarte en una historia que se centra en esa emoción, y no
- Creer en todas las imágenes o pensamientos que surgen cuando experimentas esa emoción.

2. Etiqueta tu emoción

Recuerda que las emociones son meramente experiencias temporales, o si lo prefieres, las ropas que llevas puestas durante un tiempo. No son "tú".

Cuando experimentas una emoción, sueles decir cosas como, "estoy enojado", "estoy triste" o "estoy deprimido". Te identificas instantáneamente con tus emociones. Sin embargo, esto es incorrecto. Las emociones que experimentas no tienen nada que ver con lo que tú eres. Si tú fueras tu depresión, estarías deprimido todos los días y a todas horas. Por suerte, este no es el caso.

Vamos a suponer que te sientes triste. Fíjate en que dices "Estoy triste" o "Me siento triste" para expresar lo que sientes y no "Soy triste". Esto indica que la tristeza solo es temporal, no lo que tú eres.

3. Liberar tus emociones

Muchas veces (demasiadas), te identificas en exceso con tus emociones y te aferras a ellas debido a las siguientes razones:

- Forman parte de la historia que te estás contando a ti mismo. A veces, no puedes dejar de repetirte una historia y de aferrarte a ella, aunque no te esté empoderando. Sí, puedes volverte adicto a historias destructivas aun sabiendo que no te están ayudando.
- Piensas que *tú* eres tus emociones y sientes una fuerte necesidad de identificarte con ellas. Puedes caer en la trampa de que tú eres tus emociones. Como resultado, te identificas fuertemente con ellas, lo que te causa sufrimiento.

Ejemplo de la vida real:

Yo sentía frecuentemente que no era lo suficientemente bueno. En consecuencia, pensaba que debía trabajar más. Esta creencia me llevaba a crear listas de objetivos diarios que eran imposibles de cumplir incluso trabajando las 24 horas del día. Sentía que no cumplía mis objetivos, lo que reforzaba la idea de que yo no era lo suficientemente bueno en mi trabajo.

Al darme cuenta de que esto solo era una historia que yo me estaba contando a mí mismo, empecé a abandonar estos pensamientos. Al hacer esto, me di cuenta de que estaba consiguiendo acabar el mismo trabajo pero

sin la necesidad de estresarme por ello. Sigo trabajando en este tema, pero pienso que he obtenido mucho de este proceso.

La parte más difícil fue abandonar la historia que había creado, para lo que necesitaba dejar de lado las siguientes cosas:

- El pensamiento de que no era lo suficientemente bueno en mi trabajo y tenía que trabajar más
- El orgullo que sentía por trabajar más duramente que otras personas
- El victimismo mental que surgía de trabajar más duro y no conseguir los resultados que yo quería
- La idea de que yo era "especial" de alguna manera
- El pensamiento de que el mundo necesita un cambio, y
- La necesidad de controlar el resultado de mis acciones.

Como puedes ver, deshacerse de emociones centrales no es sencillo. Se han convertido en parte de nuestra identidad, y a menudo obtenemos un placer retorcido de ellas. Incluso podemos llegar a preguntarnos quiénes seríamos sin ellas.

4. Un proceso de cinco pasos para liberar las emociones

En su libro, *El Método Sedona*, Hale Dwoskin explica que hay tres formas diferentes de liberarte de tus emociones en el momento en el que surgen. Tú puedes:

1. Liberarlas. Cuando experimentas emociones negativas, puedes elegir de forma consciente liberarlas en vez de reprimirlas o aferrarte a ellas.
2. Permitir que se queden. Puedes permitirte sentir las emociones siendo consciente de su existencia y sin obsesionarte con ellas, o
3. Darles la bienvenida. Puedes aceptarlas y explorarlas con más detenimiento para descubrir cuál es el núcleo de esas emociones.

Según Hale Dwoskin, el primer paso en cada caso es ser consciente de tus emociones en el momento en el que aparecen. A partir de este momento,

nos presenta un proceso de cinco pasos para liberar las emociones:

Paso 1: céntrate en una determinada emoción sobre la que te gustaría trabajar para sentirte mejor. No tiene por qué ser una "gran" emoción. Puede ser algo tan sencillo como no sentirse bien al trabajar en una determinada tarea o estar moderadamente disgustado por algo.

Paso 2: plantéate las siguientes preguntas:

1. ¿Podría liberar esta emoción?
2. ¿Podría permitir que esta emoción se quede?
3. ¿Podría dar la bienvenida a esta emoción?

Según tus respuestas, decide la manera en la que te gustaría proceder con esta emoción (liberar, permitir o dar la bienvenida).

Paso 3: a continuación, pregúntate si realmente lo harías:

1. ¿Liberaría esta emoción?
2. ¿Dejaría que este sentimiento se quedara?
3. ¿Le daría la bienvenida a esta emoción?

Contesta sí o no a cada pregunta siendo honesto contigo mismo. ¿Crees que no podrías liberar / permitir que se quedara / dar la bienvenida a una determinada emoción? Incluso un "no" te ayudará.

Paso 4: pregúntate, ¿cuándo?

Tu respuesta debería ser, "Ahora". Quieres liberar esa emoción inmediatamente.

Paso 5: repite este proceso tantas veces como sea necesario hasta que desaparezca ese sentimiento o emoción en particular.

Puede que te sientas tentado a descartar esta técnica por ser demasiado simple y considerarla poco efectiva. ¡No lo hagas! Pruébala por ti mismo.

Recuerda que *no* eres tus emociones. Precisamente al practicar el proceso de liberar tus emociones, te darás cuenta de esta verdad universal. Al realizar la elección consciente de liberar tus emociones, darles la bienvenida

por completo o simplemente permitirles quedarse, obtendrás una comprensión totalmente nueva de cómo funcionan las emociones y de cómo liberarte de ellas.

* * *

Actividad Práctica

Utiliza los ejercicios de la sección correspondiente del libro de ejercicios para empezar a liberar tus emociones (*Sección III. Cómo se forman las emociones – 3. Liberar tus emociones*).

Haz una lista de todas las emociones de las que te gustaría deshacerte. Quizás tienes el pensamiento de que no eres lo suficientemente bueno. O puede que estés luchando con la procrastinación y estés experimentando culpabilidad y vergüenza. A lo mejor te culpas por algo que hiciste en el pasado, o te preocupas por el futuro. Simplemente anota lo que se te pase por la mente. A continuación, utiliza el método descrito anteriormente.

Escoge una emoción y pregúntate:

- “¿Podría liberar esta emoción?”
- “¿Lo haría?” (Sí/no)
- “¿Cuándo?” (Ahora)

No te preocupes si no tienes éxito al principio. Tendrás muchas oportunidades para practicar en el futuro.

14

CONDICIONAR TU MENTE PARA EXPERIMENTAR MÁS EMOCIONES POSITIVAS

> Intenta entender que un pensamiento sobre una persona o sobre un suceso es solo un pensamiento. El pensamiento es el que hace que te sientas de la manera en la que te sientes. Para cambiar la forma en que te sientes, intenta cambiar la manera en la que piensas.
>
> — Vernon Howard, El Poder de Tu Supermente.

Hemos visto cómo se forman las emociones y hemos descrito el proceso que puedes utilizar para liberarte de tus emociones negativas. A continuación, vamos a ver cómo puedes condicionar tu mente para empezar a experimentar y a intensificar las emociones positivas en tu vida.

Eres aquello en lo que piensas la mayor parte del tiempo

Durante miles de años, los místicos nos han dicho que somos el resultado de nuestros pensamientos. Se cree que Buda decía: "*Te conviertes en lo que piensas*". El ensayista y poeta Ralph Waldo Emerson, afirmaba: "*Nos convertimos en aquello en lo que pensamos todo el día"*, mientras que Mahatma Gandhi decía: "*Un hombre no es más que el producto de sus pensamientos"*.

En su clásico libro, *Como un hombre piensa, así es su vida*, James Allen escribió:

> Deja que un hombre cambie radicalmente sus pensamientos, y se quedará asombrado de la rápida transformación que ejercerá en las condiciones materiales de su vida. Los hombres creen que los pensamientos pueden mantenerse en secreto, pero no es cierto; los pensamientos cristalizan rápidamente en hábitos, y los hábitos se solidifican en circunstancias.

Para tomar el control de tus emociones, es esencial que entiendas el papel que juegan tus pensamientos en la generación de emociones. Tus pensamientos activan ciertas emociones y, estas emociones, a su vez, generan más pensamientos. Los pensamientos y las emociones se alimentan unos a otros.

Por ejemplo, si uno cree en el pensamiento "No soy lo suficientemente bueno", esto generará emociones negativas como la culpabilidad o la vergüenza. Y, si sientes vergüenza por "no ser lo suficientemente bueno", atraerás más pensamientos negativos en la línea de esta creencia. Te centrarás en las cosas que (crees) que no haces bien, o te acordarás de errores del pasado y te obsesionarás con ellos. Y esto a su vez reforzará tu creencia inicial errónea.

Los pensamientos generan emociones y las emociones dictan tus acciones. Si sientes que no te mereces un ascenso en el trabajo, no lo pedirás. Si crees que un determinado hombre o mujer está "fuera de tu alcance", no le pedirás una cita.

De forma resumida, así es como funcionan los pensamientos. Generan emociones que dictan tus acciones y dan forma a tu realidad. Aunque esto puede no parecer evidente a corto plazo, te darás cuenta de que a largo plazo los pensamientos tienen un gran impacto en tu vida.

Los pensamientos y las emociones determinan tu futuro

Los seres humanos tenemos una capacidad de la que carecen el resto de los seres vivos: la imaginación. Podemos utilizar nuestros pensamientos para realizar acciones y para volver visible lo invisible.

realizar acciones y para volver visible lo invisible.

Sin embargo, un pensamiento en sí mismo no es suficiente para que se materialicen actos o circunstancias. Tiene que ser alimentado con la energía

en la forma de una emoción, tal como el entusiasmo, la ilusión, la pasión o la felicidad. Por este motivo, alguien entusiasta sobre sus sueños llegará más lejos que una persona pesimista y poco motivada.

La gente con éxito se centra constantemente en lo que quiere – con una expectativa positiva – mientras que las personas con poco éxito se centran en lo que no quieren o en lo que les falta. Estos últimos tienen miedo de que les falte el dinero, el talento, el tiempo o cualquier otro recurso que necesiten para conseguir sus objetivos. Como resultado, los pesimistas llegan a cumplir muchos menos sueños de los que realmente son capaces de conseguir.

Por ello, una de las habilidades más importantes que tienes que dominar es tu capacidad de controlar tus pensamientos y tus emociones. Esto conlleva entender qué son tus emociones, cómo funcionan y qué propósito tienen. Más adelante, veremos cómo puedes utilizar tus emociones como una herramienta para tu crecimiento personal.

Deposita pensamientos positivos en tu mente

Las personas seguras de sí mismas ponen pensamientos positivos en su mente cada día. Celebran sus pequeñas victorias y se tratan a sí mismas con compasión y respeto. De forma natural, esperan que pasen cosas buenas. Por otra parte, las personas con poca autoestima, bombardean su mente con pensamientos que no las empoderan. Obvian sus logros considerando que “no son para tanto”, no saben reconocer sus fortalezas ni las intenciones positivas que se encuentran tras sus acciones. No es una sorpresa que se sientan poco valiosas (para más información, consulta la sección “No ser lo suficientemente bueno”).

Ambos tipos de personas utilizan sus pensamientos para distorsionar la realidad, pero ¿quién crees que es más feliz? ¿La persona que pone pensamientos positivos en su mente, o la persona que se obsesiona con los pensamientos negativos?

¿Significa esto que el pensamiento positivo va a solucionar todos tus

problemas y eliminar todas tus emociones negativas de una vez por todas? Por supuesto que no. Manipular tus pensamientos solo es una de las herramientas que puedes utilizar para controlar tus emociones.

El límite del pensamiento positivo

Repetirte a ti mismo todo el día "Soy feliz, soy feliz", no te convertirá en Buda. Puede que te beneficies de esto, pero seguirás experimentando emociones negativas. Salvo que sepas cómo controlar las emociones negativas en el momento en el que surgen, serás presa de tu propia historia de desempoderamiento. Esta historia podría ser la razón por la que eres un perdedor o por la cual *inserta aquí tu historia favorita de desempoderamiento*.

Curiosamente, muchas personas suelen volverse adictas a sus historias – incluso a las negativas – y son incapaces de dejar de lado ese "por qué", debido a que consideran que:

- Son personas con defectos
- Nunca serán felices porque *inserta tu historia favorita*
- No se merecen el amor
- Nunca van a conseguirlo
- Nunca se casarán, etc.

Puedo garantizarte que tú también eres un adicto a tu historia. Ahora, vamos a ver cómo puedes condicionar tu mente para experimentar más emociones positivas. Después de eso, veremos cómo lidiar con las emociones negativas en cuanto surgen.

Elige qué emoción/emociones quieres experimentar

Para condicionar tu mente, el primer paso es decidir qué emoción o emociones te gustaría experimentar más a menudo. ¿Quieres ser más feliz? ¿Sentirte más motivado? ¿Ser más proactivo? El segundo paso es poner en marcha un programa específico para permitirte experimentar esa emoción. El paso final es practicar el sentir esa emoción cada día.

Sentir la misma emoción una y otra vez te permite acceder mejor a ella. La neurociencia ha demostrado que experimentar el mismo pensamiento o

emoción repetidamente refuerza las vías neuronales correspondientes, facilitando el acceso a ese pensamiento o emoción en un futuro. Dicho de manera simple, cuanto más experimentes una emoción, más fácil será que se genere. Aquí es donde entra en juego el condicionamiento.

Para condicionar tu mente para que experimente emociones positivas, puedes utilizar el método que presentamos anteriormente:

Interpretación + identificación + repetición = emoción fuerte

Aquí te explico cómo utilizar la fórmula en esta situación:

- **Interpretación:** visualiza ciertos sucesos o genera pensamientos específicos que tú consideres positivos.
- **Identificación:** identifícate con estos sucesos o pensamientos sintiéndote de la misma manera en la que te quieres sentir. Para hacer esto, puedes utilizar todas las técnicas que hemos mencionado en la sección "Qué afecta a tus emociones", como las afirmaciones positivas y la visualización.
- **Repetición:** continúa repitiendo los mismos pensamientos e identificándote con ellos. Al hacer esto, permitirás que tu mente pueda acceder a emociones similares más fácilmente.

A continuación tienes algunos ejemplos prácticos que puedes utilizar dependiendo de qué emoción quieras sentir:

1. Gratitud

Para sentirte más agradecido, convierte la gratitud en una rutina diaria. Cada mañana, piensa en aquello por lo que deberías estar agradecido. Cuanto más practiques, más capaz serás de centrarte en el lado positivo de las cosas. Por desgracia, muchos de nosotros sabemos que debemos mostrarnos agradecidos, pero no lo hacemos. Es por ello que debemos cultivar la gratitud. Como dijo el difunto Jim Rohn, "*Nuestras emociones necesitan ser educadas tanto como nuestro intelecto"*.

Aquí tienes algunos ejercicios que puedes usar para cultivar el sentimiento de gratitud:

A. Escribe las cosas por las que estás agradecido: toma un bolígrafo y una hoja de papel o, mejor aún, una libreta específica para esto, y anota al

una hoja de papel o, mejor aún, una libreta específica para esto, y anota al menos tres cosas por las que te sientes agradecido. Esto te ayudará a enfocarte en la parte positiva de las cosas.

B. Agradece a la gente que ha pasado por tu vida: cierra los ojos y piensa en las personas que has conocido. Mientras piensas en ellas, agradéceles a cada una de ellas por al menos una cosa buena que hayan hecho por ti. Si te vienen a la mente personas que no te gustan, agradéceles de todas formas y sigue buscando una cosa buena que hayan hecho por ti. Puede que te hayan vuelto más fuerte o te hayan enseñado una lección en concreto. No intentes controlar tus pensamientos, simplemente deja que las caras de la gente que conoces vengan a tu mente. Libérate de cualquier resentimiento que sientas o que hayas sentido en el pasado.

C. Céntrate en un objeto y aprecia su existencia:

- Selecciona un objeto de tu habitación y piensa en la cantidad de trabajo y en el número de personas implicadas en el proceso de crear ese objeto y de hacértelo llegar. Por ejemplo, si eliges una silla, piensa en todo el trabajo que ha sido necesario para crearla. Algunas personas tuvieron que diseñarla, otras tuvieron que encontrar los materiales necesarios, y otras se encargaron de montarla. Se necesitó al menos un conductor de camión para llevarla a la tienda una vez fabricada. Los empleados de la tienda tuvieron que ofrecerla al público y venderla. Tú o cualquier otra persona tuviste que ir a la tienda para recogerla. El coche que conducías cuando fuiste a recoger la silla también fue construido previamente por otras personas, y así sucesivamente.
- Piensa en cómo te beneficias de este objeto (la silla, en este caso): recuerda aquella vez en la que estabas tan cansado que solo deseabas sentarte. ¿No te sentiste genial cuando por fin pudiste sentarte? Gracias a la silla no solo puedes sentarte, sino que también puedes utilizar tu ordenador, escribir, leer, beber café o tener una conversación placentera con tus amigos.

D. Escucha una canción de gratitud / meditación guiada: escucha una meditación sobre la gratitud (busca “Meditación de la gratitud” en YouTube).

YouTube)

2. Ilusión

Algunas veces, pierdes la ilusión. Te sientes como si estuvieras andando en círculos atrapado en la misma rutina de siempre. Para generar más ilusión, dedica un tiempo cada mañana a visualizar todas las cosas que quieres. Ilusiónate con estas cosas. A continuación te muestro varias maneras de conseguirlo (por favor, ten en cuenta que debes practicar de manera regular):

A. Escribe lo que quieres: toma un bolígrafo y un papel y escribe "Lo que quiero" al principio de la hoja. A continuación, escribe cualquier cosa que pienses que te ilusiona hacer.

B. Visualiza lo que quieres: pregúntate a ti mismo "¿Qué es lo que quiero realmente?" y visualiza todas las cosas que deseas. Intenta ser tan específico como puedas. La claridad es poder. Piensa en tu profesión, tu relación o tu estilo de vida ideales, o en cualquier objetivo que quieras cumplir en la próxima década y más allá.

C. Crea un diario de objetivos / sueños: compra una libreta y escribe tus objetivos en cada área de tu vida. Revísalos cada mañana y sigue añadiendo imágenes, dibujos o cualquier otra cosa que aumente tu entusiasmo.

D. Visualiza cómo sería tu día ideal de forma vívida:

- ¿Qué tomarías para desayunar?
- ¿A qué dedicarías el día?
- ¿Con quién pasarías el día?
- ¿Qué harías por la noche?
- ¿Dónde vivirías?
- ¿Cómo te sentirías?

Puedes tener varias versiones de tu día ideal. Simplemente asegúrate de que todas las versiones te entusiasmen.

3. Confianza / seguridad

Si quieres tener más confianza en tu capacidad de conseguir tus objetivos,

Si quieres tener más confianza en tu capacidad de conseguir tus objetivos, visualízate a ti mismo como si ya los hubieras cumplido, y siéntete bien por ello. Practica el desarrollo de un sentimiento de seguridad. Comprométete con la visión que tienes en tu mente. Cada vez que visualices tu objetivo, dirige la energía de este compromiso hacia él. *Sé consciente* de que va a suceder.

4. Autoestima

Para promover tu autoestima, lleva un seguimiento de tus logros diarios. Haces muchas cosas bien cada día, pero tiendes a recordar solo las que haces mal. No es de extrañar que tu autoestima sufra. Dedica una libreta a este propósito. Registra tus logros cada día. Algunos ejemplos de logros podrían ser:

- Me he levantado a la hora que quería
- He comido fruta
- He limpiado mi escritorio
- He hecho ejercicio
- He completado el proyecto X
- He completado mi ritual matutino, y/o
- He leído algo.

Como puedes ver, no tienes que escribir solo lo que te parezca más importante. De hecho, al escribir los pequeños logros, condicionas a tu mente para buscar más objetivos que alcanzar, lo que, con el tiempo, aumentará tu autoestima.

Para ver más ejercicios relacionados con la autoestima, consulta la sección: “No ser lo suficientemente bueno”.

5. Decisión

Al practicar ser más decidido, fomentas tu productividad, lo que afecta a tu bienestar. Como veremos en la sección “Procrastinación”, postergar las cosas puede crear mucho sufrimiento emocional.

Para ser una persona más decidida, puedes utilizar la **Regla de los 5 Segundos**, introducida por Mel Robbins en su libro del mismo nombre. En él, Mel Robbins sostiene que solo existe una regla cuando nos referimos a

él, Mel Robbins sostiene que solo existe una regla cuando nos referimos a la productividad, el éxito o conseguir cualquier cosa que desees: tienes que hacer algo te guste o no. Si puedes hacer las cosas que no te gustan, conseguirás todo lo que quieras.

Su **Regla de los 5 Segundos** establece que tienes cinco segundos desde el momento en el que tienes una idea hasta el momento en el que pasas a la acción. Si no actúas en este rango de cinco segundos, tu mente te disuadirá de hacerlo. La naturaleza de la mente es evitar que hagamos cualquier cosa que dé miedo o que nos vaya a cansar. Por ejemplo, tienes cinco segundos para:

- Presentarte a alguien con quien quieres hablar en un evento
- Enviar un correo electrónico importante
- Preguntar algo durante una reunión

Ejercicio – Refuerza tu decisión

Para practicar la Regla de los 5 Segundos, puedes empezar con cosas pequeñas.

- Haz una lista de las cosas que postergas. Quizá estás retrasando fregar los platos o limpiar tu casa. O puede que estés aplazando llamar a alguien o enviar algunos correos. Escríbelo en un papel.
- Ahora, selecciona un par de cosas en las que vas a aplicar la Regla de los 5 segundos. Comprométete a utilizar esta regla al menos durante una semana. Cuando pienses que tienes que fregar los platos, llamar a alguien o *inserta aquí tu tarea", haz una cuenta regresiva de cinco a cero, y ponte manos a la obra antes de llegar al cero.

Errores comunes que debes evitar cuando condicionas tu mente

Cuando condiciones tu mente para experimentar más emociones positivas, evita cometer estos errores:

- **Intentar implementar demasiados cambios a la vez:** elige una o dos tareas al mes antes de intentar hacer más cambios.

- **Empezar a lo grande:** céntrate en cosas pequeñas y asegúrate de que los ejercicios no suponen un reto demasiado grande para ti.

  Recuerda que tomar el control de tus emociones es un juego a largo plazo. Es un maratón, no una carrera de velocidad.

Para aprender más sobre cómo crear un ritual matutino que te ilusione, consulta mi libro "*Wake Up Call: How to Take Control of Your Morning and Transform Your Life*" (*Despierta: Cómo Tomar el Control de Tu Mañana y Transformar Tu Vida)*

* * *

Actividad Práctica

Dirígete a la sección correspondiente del libro de ejercicios y elige la emoción o emociones que quieres experimentar más (*Sección III. Cómo cambiar tus emociones – 4. Condicionar tu mente).*

15

CAMBIAR TUS EMOCIONES MODIFICANDO TU COMPORTAMIENTO

> La acción parece seguir al sentimiento, pero en realidad la acción y el sentimiento van juntos y, al regular la acción, que se encuentra sobre el control más directo de la voluntad, podemos regular de forma indirecta el sentimiento, que no lo está.
>
> — WILLIAM JAMES, FILÓSOFO Y PSICÓLOGO.

Hemos visto que puedes influenciar tus emociones usando tu cuerpo, tu mente o tus palabras. También hemos explicado cómo puedes cambiar tu interpretación de los pensamientos y los hechos para modificar tu estado emocional. Por desgracia, cuando las emociones negativas surgen de manera repentina o son demasiado fuertes, cambiar tu postura corporal o utilizar la afirmación positiva puede no ser suficiente. De hecho, intentar sustituir una emoción negativa por una más positiva suele no tener éxito. No siempre puedes superar la depresión dándote ánimos o contrarrestar la pena simplemente decidiendo que “estás bien”. Tampoco puedes esperar que la tristeza profunda desaparezca por repetirte la frase / el mantra: “Estoy feliz, estoy feliz, estoy feliz”.

Sin embargo, puedes influenciar tu estado de ánimo cambiando tu comportamiento. Cuando modificas tu comportamiento, tus sentimientos

cambiarán con él. Puede ocurrir de forma casi inmediata, como cuando logras distraerte y olvidar tu rabia realizando alguna tarea. O puede llevar

semanas, o incluso meses, si estás lidiando con una emoción profunda como una pena o depresión fuerte.

Para empezar a cambiar tu estado de ánimo, cuando sientas una emoción negativa, pregúntate lo siguiente:

- “¿Qué está causando la emoción?” y
- “¿Qué puedo hacer sobre mi realidad actual?”

Tras responder estas preguntas, identifica acciones concretas que puedes llevar a cabo para cambiar tu estado emocional.

Recuerda que las emociones desaparecerán con el tiempo debido a su naturaleza. Es decir, salvo que las refuerces repitiendo la misma situación una y otra vez en tu mente. A continuación tienes algunos ejemplos de la vida real que te ayudarán a entender mejor cómo funciona.

Ejemplo 1:

Si, tras la ruptura con tu novio o con tu novia, sigues recordando todos los buenos momentos que han pasado juntos con tristeza, será más difícil superar la ruptura. Aunque no hay nada de malo en sentirse triste ni en recordar el pasado, si quieres avanzar, es mejor que evites repasar el pasado dentro de lo posible. En este caso, el cambio de comportamiento sería: intenta no repetir continuamente recuerdos pasados en tu mente.

Ejemplo 2:

Si te preocupas constantemente por una presentación que tienes que hacer en el trabajo, cambiar tu comportamiento podría ser ensayar lo que tienes que decir durante horas. Al hacer esto, te sabrás tan bien el texto que serás capaz de decirlo correctamente incluso bajo presión. Para aumentar tus probabilidades de éxito, también podrías practicar con tus compañeros o amigos.

Ejemplo 3:

Ejemplo 3:

Si te encuentras resentido con un amigo en particular durante semanas por algo que te dijo o te hizo, cambiar tu comportamiento podría ser tener una conversación honesta con él y compartir tus sentimientos. Esto te permitirá

aclarar los malentendidos y evitará que se cree más rencor. Es frecuente malinterpretar los hechos, o ver cosas que no están ahí.

Ejemplo 4:

A veces te sientes triste, enojado o incluso deprimido, y no puedes hacer nada para cambiarlo. En estos casos, lo mejor que puedes hacer es evitar centrarte en tus sentimientos y simplemente dejar que estén ahí. Tu tarea en este caso es hacer lo que tienes que hacer y vivir tu vida hasta que estas emociones desaparezcan. No olvides practicar el dejar ir tus emociones cuando surgen. A medida que aprendas a despegarte de las emociones negativas, esto te ayudará a evitar que crezcan y arraiguen en ti.

* * *

Actividad Práctica

Utilizando el libro de ejercicios, vamos a realizar un ejercicio con un ejemplo de tu vida (*Sección III. Cómo cambiar tus emociones – 5. Cambiar tus emociones modificando tu comportamiento*).

- Recuerda la última vez que experimentaste una emoción negativa que durara más de un par de días.
- Ahora, piensa en qué acción en particular llevaste a cabo para superar esta emoción negativa (si es que hiciste algo).
- A continuación, pregúntate: "¿Cómo podría haber cambiado mi comportamiento para haber influenciado de forma positiva mis emociones?

CAMBIAR TUS EMOCIONES MODIFICANDO TU ENTORNO

No siempre puedes controlar tus emociones. Determinados sucesos, como una ruptura, la pérdida de un ser querido o una enfermedad grave, pueden desencadenar emociones negativas.

Sin embargo, sí que tienes el control sobre ciertos sucesos. ¿Sufres situaciones a diario que afectan a tu paz interior? ¿Y si pudieras hacer algo para cambiarlas?

A veces, para reducir las emociones negativas tan solo tienes que evitar ponerte en las situaciones que las generan. Por ejemplo, puede que veas demasiado la televisión y eso te haga sentir mal. O quizá, ver a tus amigos (aparentemente) felices en Facebook te haga sentir como un fracasado. ¿Por qué no pasar menos tiempo en estas situaciones?

Ejemplo de la vida real:

Entrar en Facebook me hacía sentir infeliz y fracasado. La gente de mi entorno se lo estaba pasando genial y mis amigos parecían muy felices (o eso pensaba yo). Por no mencionar que estaba perdiendo horas de mi tiempo revisando mi muro de noticias sin ningún propósito concreto. Para superar estas emociones, reduje drásticamente el tiempo que pasaba en Facebook. Desde que tomé esa decisión, me he sentido mejor.

Este ejemplo muestra que los pequeños cambios pueden mejorar tu bienestar. Si te fijas en las cosas que haces a diario, descubrirás actividades o comportamientos que no ayudan a que seas feliz. Eliminar una o dos de estas actividades, o cambiar algunos de tus comportamientos, puede mejorar tu humor notablemente.

Puede que ya sepas lo que tienes que hacer, pero también es posible que no seas consciente del impacto que están teniendo algunos de tus comportamientos en tu bienestar.

A continuación, he recogido algunos ejemplos de actividades y comportamientos que podrían estar robándote la felicidad. Pregúntate si están contribuyendo a tu sensación general de bienestar:

- **Mirar la televisión:** aunque mirar la TV puede ser divertido, también es una actividad pasiva que puede no estar contribuyendo mucho a tu felicidad.
- **Pasar tiempo en las redes sociales:** las redes sociales tienen sus beneficios y nos permiten estar en contacto con nuestros amigos, pero también pueden ser adictivas. Facebook o Twitter pueden convertirte en un adicto en busca de la aprobación de los demás.
- **Salir con personas negativas:** las personas con las que sales tienen una influencia enorme en tu estado emocional. La gente positiva te animará y te ayudará a conseguir tus sueños, mientras que la gente negativa te quitará la energía, te desmotivará y destruirá tu potencial. Como dijo Jim Rohn: "*Eres la media de las cinco personas con las que pasas más tiempo*". Asegúrate de que te rodeas de la gente correcta.
- **Quejarse y centrarse en lo negativo:** ¿Eres de los que ve constantemente el lado negativo de las cosas? ¿Te aferras al pasado? Si es así, ¿cómo afecta esto a tu felicidad?
- **No acabar lo que empiezas:** dejar tareas y proyectos sin terminar en tu vida personal y profesional puede tener un efecto perjudicial en tu salud. Los asuntos pendientes desordenan tu mente. Sentirse sobrepasado o desmotivado es un signo de que puedes tener demasiados cabos sueltos en tu vida. Ejemplos de cabos sueltos pueden ser proyectos pendientes que has postergado o estar

evitando a personas con las que necesitas hablar.

Estos son solo unos pocos ejemplos. ¿Qué hay de ti? ¿Qué actividades o comportamientos te roban tu felicidad?

* * *

Actividad Práctica

Diseña un entorno que te empodere completando los ejercicios correspondientes del libro de ejercicios (*Sección III. Cómo cambiar tus emociones – Modificar tu entorno*).

Utiliza el libro de ejercicios gratuito o toma un bolígrafo y una hoja de papel y escribe las actividades que creas que podrían estar influenciando negativamente tus emociones. A continuación, para cada actividad, escribe su consecuencia (es decir, si te hacen sentir culpable, si te desmotivan, si erosionan tu autoestima, etc.).

17

SOLUCIONES A CORTO Y A LARGO PLAZO PARA LIDIAR CON LAS EMOCIONES NEGATIVAS

> Ninguna otra forma viviente del planeta conoce la negatividad, solo los seres humanos, así como ninguna otra forma viviente viola ni envenena la Tierra que la sustenta. ¿Alguna vez has visto una flor triste o un roble estresado? ¿Alguna vez te has encontrado con un delfín deprimido, una rana con problemas de autoestima, un gato que no puede relajarse o un pájaro que sufra de odio y resentimiento? Los únicos animales que pueden experimentar ocasionalmente algún tipo de negatividad o mostrar signos de un comportamiento neurótico son aquellos que viven en contacto estrecho con los humanos y, por lo tanto, están ligados a la mente humana y a su locura.
>
> — Eckhart Tolle, El Poder Del Ahora.

En esta sección, te ofreceré una serie de ejercicios y técnicas que puedes utilizar para controlar mejor las emociones negativas. No importa cuánto control tengas sobre tu mente, vas a seguir experimentando diferentes emociones negativas en el futuro, desde la frustración leve hasta la depresión. Es mejor que estés preparado.

A continuación he listado algunas cosas que puedes hacer para lidiar con las

A continuación he listado algunas cosas que puedes hacer para lidiar con las emociones negativas, incluyendo soluciones tanto a corto como a largo plazo.

1. Soluciones a corto plazo

Las siguientes técnicas te ayudarán a controlar las emociones negativas en el momento en el que aparecen. Pruébalas y quédate con aquellas que te funcionen mejor.

A. Cambia tu estado emocional

- **Distráete:** una emoción es tan fuerte como le permitas serlo. Cuando experimentes un sentimiento negativo, en vez de centrar tu atención en él, mantente ocupado con otras tareas. Si estás enojado por algún motivo, tacha algo de tu lista de cosas pendientes. Si es posible, dedícate a una tarea que requiera toda tu atención.
- **Interrupciones:** haz algo estúpido o inusual para romper con la rutina. Grita, haz un baile tonto o habla con una voz extraña.
- **Muévete:** levántate, ve a dar un paseo, haz flexiones, baila o adopta una postura poderosa. Al cambiar tu fisiología, puedes cambiar tu estado de ánimo.
- **Escucha música:** escuchar tu música favorita puede cambiar tu estado emocional.
- **Grita:** habla contigo mismo en voz alta y autoritaria, y date un discurso de ánimo a ti mismo. Usa tu voz y palabras para cambiar tus emociones.

B. Entra en acción

- **Hazlo de todos modos:** deja a un lado tu sentimiento y haz lo que tengas que hacer. Los adultos maduros hacen lo que tienen que hacer sin importar si les gusta o no.
- **Haz algo al respecto:** tu comportamiento cambia tus sentimientos de manera indirecta. Pregúntate: “¿Qué acción puedo realizar hoy para cambiar lo que siento?” Y, cuando tengas la respuesta, hazlo.

C. Sé consciente de tus emociones

- **Escríbelas:** toma un bolígrafo y un papel y escribe las cosas que te preocupan, por qué, y qué puedes hacer al respecto. Sé lo más específico posible.

- **Escribe lo que ha pasado:** toma un papel y escribe que es lo que ha pasado exactamente para que se genere la emoción negativa que sientes. No escribas tu interpretación o el drama que has creado sobre el tema. Solo los hechos puros. Ahora, pregúntate: "¿En todo el esquema de tu vida, es para tanto este problema?"
- **Habla:** comenta el tema con un amigo. Puede que estés exagerando y viendo las cosas peor de lo que son. A veces, lo que necesitas es otro punto de vista diferente.
- **Recuerda un momento en el que te sintieras bien contigo mismo:** esto puede ayudarte a volver a ese estado y ganar una nueva perspectiva. Pregúntate lo siguiente: "¿Cómo me sentía? ¿Qué estaba pensando en aquel entonces? ¿Cuál era mi visión de la vida?
- **Libera tu emoción:** pregúntate: "¿Puedo liberar esta emoción?" Permítete liberarte de ella.
- **Permite tus emociones:** deja de resistirte a tus emociones o de intentar cambiarlas. Permite que sean como son.
- **Acepta tus emociones:** observa tus emociones detenidamente mientras haces lo posible por no apegarte a ellas. Ten curiosidad por ellas. ¿Qué son exactamente?

D. Simplemente relájate

- **Descansa:** duerme una siesta o tómate un respiro. Cuando estás cansado, es más fácil que experimentes emociones negativas que cuando has descansado bien.
- **Respira:** respira lentamente para relajarte. La forma en la que respiras afecta a tu estado emocional. Utiliza técnicas de respiración para calmarte o para darte más energía.
- **Relájate:** dedica unos minutos a relajar tus músculos. Empieza relajando tu mandíbula, la tensión alrededor de tus ojos y los músculos de la cara. Tu cuerpo afecta a tus emociones. A medida que relajes tu cuerpo, tu mente también se calmará.

que relajes tu cuerpo, tu mente también se calmará.

- **Bendice tus problemas:** agradece tus problemas. Comprende que están aquí por algún motivo y que te serán de utilidad de alguna manera.

2. Soluciones a largo plazo

Las siguientes técnicas te ayudarán a controlar tus emociones negativas a largo plazo.

A. Analiza tus emociones negativas

- **Identifica la historia detrás de tus emociones:** toma un bolígrafo y un papel y escribe los motivos por los que tienes estas emociones. ¿Cuáles son tus premisas? ¿Cómo interpretas lo que te está pasando? A continuación, mira si puedes dejar atrás esta historia.
- **Escribe tus emociones en un diario:** dedica unos pocos minutos cada día a escribir cómo te sientes. Busca patrones recurrentes. A continuación, utiliza las afirmaciones, la visualización o un ejercicio relevante para ayudarte a superar estas emociones.
- **Practica la atención plena:** fíjate en tus emociones a lo largo del día. La meditación te ayudará con esto. Otra manera es simplemente comprometerse con una actividad mientras se es totalmente consciente. Mientras haces esto, observa qué está sucediendo en tu mente.

B. Aléjate de la negatividad

- **Cambia tu entorno:** si estás rodeado de negatividad, cambia tu entorno. Cambia de lugar o reduce el tiempo que pasas con amigos negativos.
- **Elimina las actividades contraproducentes:** elimina o reduce el tiempo que dedicas a cualquier actividad que no tenga un impacto positivo en tu vida. Esto podría ser reducir el tiempo que pasas mirando la televisión o navegando en internet.

C. Condiciona tu mente

- **Crea rituales diarios:** esto te ayudará a experimentar más emociones positivas. Medita, haz ejercicio, escribe un diario de gratitud, etc. (El mejor momento para dedicarse a los pensamientos positivos es justo antes de irse a dormir y al levantarse por la mañana.)
- **Ejercicio:** haz ejercicio de manera regular. El ejercicio mejora tu humor y es bueno para tu salud física y emocional.

D. Aumenta tu energía

Cuanta menos energía tengas, más probable es que experimentes emociones negativas.

- **Mejora tu sueño:** asegúrate de que duermes lo suficiente. Si es posible, vete a la cama y levántate a la misma hora todos los días.
- **Come de forma saludable:** como dice el dicho, “Eres lo que comes”. La comida basura tendrá un impacto negativo en tus niveles de energía, así que toma medidas para mejorar tu dieta.
- **Descansa:** duerme siestas de forma regular, o dedica unos pocos minutos a relajarte.
- **Respira:** aprende a respirar correctamente.

E. Pide ayuda

- **Consulta a un profesional:** si tienes problemas emocionales graves como una autoestima muy baja o una depresión severa, lo mejor sería que acudieras a un profesional.

* * *

Actividad Práctica

Escribe una técnica a corto plazo y otra a largo plazo que quieras utilizar. Pregúntate: “De entre las técnicas de la lista, ¿cuál es la que me ayudaría más a controlar mis emociones negativas?” (*Sección III. Cómo cambiar tus*

más a controlar mis emociones negativas?" (*Sección III: Cómo cambiar tus emociones – Soluciones a corto / largo plazo*).

PARTE IV

CÓMO UTILIZAR TUS EMOCIONES PARA CRECER

> Te propongo que cada situación, cada momento, te proporciona una oportunidad de crecimiento personal y desarrollo de tu carácter. La realidad sigue trayéndonos circunstancias – a veces me las imagino como olas rompiendo en la costa – y nosotros tenemos la elección de seguir fusionándonos con esa realidad para adaptarnos a ella, o de hundirnos en las olas.
>
> — DAVID K. REYNOLDS, AUTOR DE VIDA CONSTRUCTIVA.

Hemos visto lo que son las emociones, cómo se forman y cómo puedes reprogramar tu mente para experimentar más emociones positivas. Ahora, vamos a ver cómo puedes utilizar tus emociones como una herramienta de desarrollo personal.

La mayoría de la gente subestima lo útiles que pueden ser las emociones. Nunca llegan a darse cuenta de que pueden utilizar sus emociones para crecer.

Piénsalo de este modo. Tus emociones te están enviando un mensaje. Te están diciendo que tu interpretación actual de la realidad está sesgada. El problema nunca es la realidad, sino la forma en la que la interpretas. Nunca te olvides de que puedes encontrar propósito y alegría incluso en las peores situaciones.

Por ejemplo, Alice Sommer tenía todos los motivos del mundo para sentirse desesperada. Fue prisionera en un campo de concentración durante la II Guerra Mundial y no sabía cuánto tiempo seguiría viva. Sin embargo, ella encontró la alegría. Como recuerda ella misma:

> Siempre estaba riendo. Estaba tumbada en el suelo con mi hijo y él me vio riendo. ¿Cómo puede no reír un niño cuando ve reír a su madre?

Nick Vujicic creía que él nunca sería feliz. Después de todo, había nacido sin brazos ni piernas. Como dijo en uno de los discursos que dio en la escuela:

> ¿Qué clase de marido voy a ser si no puedo ni darle la mano a mi esposa?

En estas circunstancias, nadie lo habría culpado por estar amargado toda su vida. Sin embargo, él superó sus retos y, hoy en día, además de tener éxito con sus discursos motivacionales, es un marido feliz con dos hijos.

Estos dos ejemplos nos muestran que podemos superar hasta las situaciones más complicadas. Nos muestran que las emociones negativas no duran toda la vida. Los tiempos difíciles de nuestra vida suelen ser los sucesos que nos permiten crecer como personas. Incluso una completa pérdida de nervios nos puede servir como llamada de atención.

En esta sección, aprenderás cómo funcionan las emociones y cómo puedes utilizarlas para crecer, mientras que reduces simultáneamente el sufrimiento emocional que generan.

18

CÓMO PUEDEN LAS EMOCIONES GUIARTE EN LA DIRECCIÓN CORRECTA

Las emociones vienen y van y, en última instancia, no definen quién eres.

Pero eso no significa que no jueguen un papel importante. Pueden promover tu desarrollo personal recordándote lo que ya sabes: necesitas hacer cambios en tu vida. Cuanto más ignores tus emociones, más fuertes se volverán. Todo empieza con una pequeña vocecilla, una corazonada o un sentimiento intuitivo. A medida que ignoras estos signos, se vuelven más poderosos. Sigue dejando de lado tus emociones, y tu cuerpo empezará a hablarte como si experimentaras un dolor físico.

Por ejemplo, vamos a imaginar que sientes una emoción que identificas como "estrés". Esto te está diciendo que necesitas hacer cambios en tu vida. Podría ser apartarte de una situación estresante, mejorar la situación o cambiar tu forma de interpretarla. Una cosa es segura, tienes que hacer algo al respecto. Si sigues ignorando el estrés o el factor estresante, puede acabar generando graves problemas de salud.

Lo que debes recordar es que las emociones te están enviando un mensaje. De la misma manera que el dolor físico te informa de que algo está mal en tu cuerpo, el sufrimiento emocional te dice que algo va mal en tu mente.

El poder de la autoconsciencia

La autoconsciencia es uno de los componentes más importantes de tu crecimiento personal. Sin ella, no podrías hacer mucho para cambiar tu vida, ya que no puedes cambiar un problema hasta que no te das cuenta de que existe.

Pero, ¿qué es la autoconsciencia? Es tu capacidad para observar de manera objetiva tus pensamientos, emociones y comportamientos sin añadir tu propia interpretación o tu historia a ellos.

¿Por debajo o por encima de la línea?

En *Los 15 Compromisos de Liderazgo Consciente,* Jim Dethmer y Diana Chapman introdujeron un modelo muy simple, aunque poderoso, para ayudar a aumentar la autoconsciencia. Este modelo es extremadamente simple: consta de una única línea. Los autores proponen que, en cualquier momento, estás o por encima o por debajo de la línea. Cuando estás por encima de la línea, eres abierto, curioso y estás dispuesto a aprender; mientras que, cuando te encuentras por debajo de la línea, lo que quieres es no equivocarte y, como resultado, tiendes a estar a la defensiva y te cierras a nuevas ideas. Dicho en pocas palabras, cuando estás por encima de la línea eres consciente y, cuando estás por debajo de la línea, eres inconsciente.

Estar por encima o por debajo de la línea depende de tu estado emocional. Cuando percibes una amenaza para tu supervivencia física o para tu ego, caes por debajo de la línea e intentas protegerte para sobrevivir (o para que tu ego sobreviva). De forma inversa, cuando operas por encima de la línea, estás en un estado mental positivo. Tu creatividad, innovación y colaboración se encuentran en su máximo exponente, resultando en un alto rendimiento.

Tu habilidad para reconocer cuándo caes por debajo de la línea determina en gran medida qué tan bien puedes controlar tu estado emocional. No puedes cambiar una emoción si no notas su presencia. Esto es a lo que nos referimos con ser "consciente". A continuación, te presento algunos ejemplos de comportamientos "por encima de la línea" y "por debajo de la línea".

Si estás por encima de la línea:

- Eres curioso

- Eres curioso
- Escuchas de manera consciente
- Sientes emociones
- Debates sin discutir
- Valoras las cosas
- Tomas responsabilidades y
- Cuestionas tus creencias.

Si estás por debajo de la línea:

- Te aferras a una opinión
- Encuentras defectos
- Discutes
- Lo racionalizas todo y lo justificas
- Cotilleas
- Buscas a otros para que confirmen tus creencias y
- Atacas al que lleva el mensaje.

Miedo versus amor

Otro modelo simple que puedes utilizar es el **Modelo de Miedo versus Amor**. Durante el día, puedes actuar por miedo o por amor. Actúas por miedo cuando tu objetivo es conseguir algo, ya sea la aprobación o la atención de otras personas, dinero o poder. Por otra parte, cuando actúas por amor, tu objetivo es ofrecer, ya sea tu tiempo, dinero, amor o atención. Puedes querer compartir y mejorar las vidas de las personas a tu alrededor, no por tu propio interés, simplemente porque sí.

Aunque tus acciones pueden reflejar de manera simultánea tu deseo de dar y de recibir, uno de estos dos componentes suele estar más acentuado que el otro. Para dominar tus emociones, tienes que aprender a identificar si estás actuando por amor o por miedo. Por ejemplo, piensa en uno de tus mayores objetivos en la vida. ¿Es un objetivo basado en el miedo o en el amor? ¿Estás intentando dar y contribuir al mundo, o estás intentando quitarle algo en tu propio beneficio?

Por ejemplo, vamos a suponer que quieres ser actor. Algunos de tus motivos podrían ser estos:

1. Ganar dinero
2. Ser famoso
3. Demostrarles a tus padres y amigos que eres bueno en lo que haces
4. Entretener a la gente
5. Expresarte

Los primeros tres ejemplos son comportamientos que suelen estar basados en el miedo: quieres llenar un vacío en tu interior y demostrar lo bueno que eres. Los últimos dos ejemplos son comportamientos basados en el amor que expresan el deseo de ofrecer tu talento al mundo.

A medida que veamos más en detalle cómo funcionan las diferentes emociones, ten en cuenta estos dos modelos: **por debajo/encima de la línea** y las **acciones basadas en el miedo frente a las basadas en el amor**.

Fíjate en que a lo largo del día sueles alternar entre los comportamientos basados en el amor y los comportamientos basados en el miedo. Por ejemplo, puedes estar absorbido por una tarea que puede ayudar a la gente y te hace sentir completo. En este momento, no necesitas nada más. Pero, cinco minutos más tarde te estás imaginando lo orgulloso que estará tu padre cuando por fin consigas un ascenso. En este momento, ya no te sientes completo. En vez de eso, estás intentando conseguir algo (la aprobación de tu padre, en este caso).

Empieza a fijarte en las motivaciones que subyacen a tus acciones. Al hacerlo, te darás cuenta de que pasas una cantidad de tiempo considerable intentando ganar la aprobación de otras personas, ya sean tus compañeros de trabajo, tu jefe, tus padres o tu pareja. Sé consciente de esto y pregúntate que puedes hacer para pasar del estado de “quiero conseguir” a “quiero ofrecer”.

A continuación, con estos dos modelos en mente, vamos a ver cómo puedes traer más consciencia a las emociones que experimentas en tu día a día.

19

LLEVAR UN REGISTRO DE TUS EMOCIONES

El primer paso para mejorar la forma en la que te sientes es ser más consciente de las emociones que experimentas de forma regular. Antes de que puedas generar más emociones positivas, tienes que determinar tu punto de partida.

Para tener claro qué emociones estás experimentando en tu vida diaria, te recomiendo anotar tus emociones por escrito durante una semana completa. Utiliza una libreta o una hoja para ello. Dedica un par de minutos cada día a apuntar cómo te sientes y valora tu ánimo en una escala del 1 al 10, siendo el 1 lo peor que puedes sentirte, y el 10, lo mejor que puedes sentirte. Al final de la semana, date una puntuación global y contesta estas preguntas:

- ¿Qué emociones negativas has experimentado?
- ¿Qué causó estas emociones? ¿Cuáles son los hechos puros?

- ¿Tuviste pensamientos concretos que te llevaran a sentirte de esa manera? ¿Fueron los sucesos externos los que desencadenaron esas emociones negativas? ¿Dormiste mal? ¿Te enfermaste? ¿Tuviste un accidente?

- ¿Qué pasó realmente? (No en tu mente, en el mundo físico)

- ¿Cuál fue tu interpretación de los hechos?

- ¿Qué necesitabas para sentirte de esa manera?

- ¿Tus pensamientos son correctos?
- ¿Podrías haberte sentido mejor si hubieras interpretado tus pensamientos o los sucesos de forma diferente?

- ¿Cómo volviste a tu estado neutral?

- ¿Qué pasó exactamente? ¿Cambiaste tus pensamientos? ¿Pasaste a la acción e hiciste cosas que estabas evitando? ¿O pasó de forma natural, sin que hicieras nada en concreto?

- ¿Qué podrías haber hecho para evitar o reducir esas emociones negativas?

Ejemplo concreto:

Imaginemos que anotas tus emociones durante una semana y te das cuenta de que has estado moderadamente deprimido durante un par de días. Tus respuestas a las preguntas anteriores podrían ser estas:

¿Qué causó la emoción?

Me pidieron que realizara una tarea en el trabajo y me sentí incapaz o incompetente para completarla.

¿Qué pasó realmente?

Me pidieron que completara una tarea y no lo hice.

¿Cuál fue tu interpretación de los hechos?

- Sentí que era un incompetente y que todos en la oficina menos yo podrían realizar la tarea.
- Sentí como si tuviera que haber sido capaz de realizar la tarea.
- Sentí que todos me juzgaban.

¿Qué necesitabas para sentirte así?

¿Qué necesitabas para sentirte así?

Necesitaba creer que:

- Era un incompetente.
- Ser incompetente es inaceptable.
- Debería haber sido capaz de realizar la tarea.
- Todos me juzgaban.

¿Tus pensamientos son ciertos?

¿Eres realmente incompetente?

- Puede que mi visión esté sesgada y que me esté juzgando demasiado duramente.

¿Ser incompetente es inaceptable?

- No. La realidad es que no se puede ser competente en todo.

¿Deberías haber sido capaz de realizar la tarea?

- No tengo mucha experiencia realizando tareas similares y no era posible que pudiera realizarla sin pedir ayuda.

¿Es cierto que todos te estaban juzgando?

- Puede que algunas personas me juzgaran, pero probablemente no es cierto que todas me juzgaran. También es posible que a nadie le importara. Al fin y al cabo, cada uno tiene sus propios asuntos de los que ocuparse. ¿Y si nadie se dio cuenta? O quizá lo hice bien y toda la negatividad está en mi mente.

¿Cómo volviste a tu estado neutral?

Me di cuenta de que no era para tanto. Le pregunté a un compañero si había

hecho la tarea correctamente. Él me ayudó y me dio algunos consejos. También me recomendó algunos libros para mejorar mis habilidades.

¿Qué podrías haber hecho para evitar o reducir esas emociones negativas?

Podría haber pedido ayuda antes en vez de intentar hacerlo todo solo.

A medida que avanzas en este proceso, te darás cuenta de qué causa tus emociones negativas. Serás capaz de identificar comportamientos que te hacen sentirte derrotado y aprenderás cómo superarlos utilizando el condicionamiento y la afirmación a diario.

Consejo adicional:

Recuerda escribir cómo te sientes cada día utilizando un diario dedicado a ello. Esto te ayudará a distanciarte de tus emociones. Además, te darás cuenta de que los altibajos son una parte normal de la vida.

* * *

Actividad Práctica

Lleva un registro de tus emociones utilizando el libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Llevar un registro de tus emociones*).

20

NO SER LO SUFICIENTEMENTE BUENO

> Cuando gané el Oscar, pensé que era un error. Pensaba que todo el mundo lo descubriría y que me lo acabarían quitando. Vendrían a mi casa, llamarían a la puerta y dirían: "Disculpe, queríamos dárselo a otra persona. Era para Meryl Streep".
>
> — Jodie Foster

> Piensas: "¿Por qué alguien querría volver a verme en una película? Y, de todas formas, no sé actuar así que, ¿por qué estoy haciendo esto?".
>
> — Meryl Streep

¿Sientes que no eres lo suficientemente bueno en algo? ¡Adivina qué! No eres el único. El otro día le escribí lo siguiente a un compañero que lleva un blog:

"Hay muchos temas sobre los que podría escribir, pero ya hay muchos libros. A veces me pregunto, ¿cuál es el objetivo?"

Él me contestó:

"Conozco ese sentimiento de '¿Cuál es el objetivo?' Todo aquello sobre lo que vale la pena hablar ya se ha dicho. Y, al fin y al cabo, ¿quién soy yo para escribir sobre ello? ¿Qué es lo que he conseguido hasta ahora?

Bueno...supongo que es normal. Está bien saber que no somos los únicos a los que les preocupa esto."

Sin importar si eres consciente de ello o no, millones de personas se sienten de la misma manera. El sentimiento de "no ser lo suficientemente bueno" por sí mismo debe haber acabado con muchos más sueños que cualquier otro. ¿Quién no se ha sentido nunca así? Aquí tienes una lista (poco exhaustiva) de cómo me he sentido yo durante mi vida:

- No soy un escritor lo suficientemente bueno
- No soy lo suficientemente carismático
- No soy lo suficientemente competente
- No tengo la suficiente confianza en mí mismo
- No soy lo suficientemente disciplinado
- No soy lo suficientemente bueno para hablar en público
- No soy lo suficientemente guapo
- No soy lo suficientemente inspirador
- No soy lo suficientemente interesante
- No gano suficiente dinero
- No soy lo suficientemente musculoso
- No soy lo suficientemente paciente
- No soy lo suficientemente perseverante
- No soy lo suficientemente proactivo
- No soy lo suficientemente productivo
- No soy lo suficientemente inteligente
- No entro en acción lo suficiente
- No soy lo suficientemente resistente
- No trabajo lo suficientemente duro
- Mi inglés no es lo suficientemente bueno
- Mi japonés no es lo suficientemente bueno, y
- Mi memoria no es lo suficientemente buena.

Y podría continuar

Y podría continuar.

La gente que siente que no es lo suficientemente buena tiende a tener una baja autoestima. Se centran en aquello que hacen *mal* y filtran todo aquello que hacen *bien*. Intenta hacerles un cumplido y todo lo que obtendrás será:

"No es para tanto". O peor, pueden creer que lo único que intentas es ser educado o incluso manipularlos. A estas personas les cuesta aceptar cumplidos. En vez de simplemente darte las gracias, devuelven el cumplido o subestiman lo que han hecho bien.

¿Puede que estés actuando de la misma manera? Fíjate si haces alguna de las siguientes cosas cuando recibes un cumplido:

1. Quitarle importancia a lo que has hecho: "Cualquiera podría haberlo hecho".
2. Hablar sobre todos tus errores y explicar las cosas que podrías haber hecho mejor.
3. Intentar devolver el cumplido: "Gracias. Creo que tú también has hecho un gran trabajo".

Date cuenta de que estas tres opciones anteriores manifiestan una incapacidad de aceptar el cumplido al cien por ciento.

Además de restarle importancia a tus logros, puede que también magnifiques todos tus errores por pequeños que sean, para reforzar la idea de que no eres valioso. Mantienes una larga lista de tus fracasos, incapaz de dejarlos ir, ya que encajan con tu historia. ¿Quién serías si ya no fueras ese hombre o mujer que nunca es lo suficientemente bueno? Por extraño que pueda parecer, salir de esta historia nos causa cierto temor. La certeza de que no eres lo suficientemente bueno te hace sentir cómodo, en cierta medida.

Imagina que pasaría si te liberaras de tu historia, intentaras hacer algo que siempre has querido hacer, y fracasaras. Lo que sospechabas desde hace ya tanto tiempo: no eres lo suficientemente bueno. O peor, ¿qué pasaría si tuvieras éxito? ¿Cómo encajaría esto en tu historia?

Recuerda que tu cerebro está sesgado hacia la negatividad. Añadir tu propio sesgo no te ayudará a sentirte bien contigo mismo. La realidad es que haces

sesgo no te ayudará a sentirte bien contigo mismo. La realidad es que haces la mayoría de las cosas bien. Aunque la falta de experiencia, de interés o de talento puede explicar por qué no te va tan bien como te gustaría en ciertas áreas, esto no tiene nada que ver con que tú no seas lo suficientemente "bueno".

Cómo utilizar el sentimiento de no ser lo suficientemente bueno para crecer

No sentirse lo suficientemente bueno es un signo de baja autoestima. Muchas personas experimentan baja autoestima en distintos grados. Yo desde luego la experimento. Para algunos, cada cosa que hacen es insuficiente. Otros sienten que lo hacen mal solo en ciertas situaciones o áreas de su vida. Estés donde estés en el espectro de la autoestima, probablemente puedes obtener beneficios si la aumentas.

Identificar qué desencadena tus sentimientos de incapacidad

El primer paso es descubrir qué desencadena estos sentimientos. ¿Con qué pensamientos te estás identificando? ¿Qué áreas de tu vida están implicadas?

Dedica unos pocos minutos a escribir lo siguiente:

- Las situaciones en las que no te sientes lo suficientemente bueno, y
- Los pensamientos con los que te identificas (tu historia).

Lleva un seguimiento de tus logros

El segundo paso es llevar un seguimiento de tus logros. No sentirse lo suficientemente bueno suele ser el resultado de mantener una visión negativa sobre ti mismo. Te centras en tus defectos, y no reconoces tus éxitos. Las personas con una autoestima saludable tienden a verse a sí mismas de manera más objetiva, reconociendo tanto sus debilidades como sus fortalezas.

Para mejorar tu autoestima, empieza por reconocer todas las cosas que haces bien. Los siguientes ejercicios te ayudarán.

Ejercicio 1 – Escribe un diario de logros

Una de las mejores maneras de reconocer tus logros es escribirlos. Para este ejercicio te recomiendo que utilices una libreta expresamente dedicada a ello.

1. En primer lugar, escribe todo lo que has conseguido en tu vida. Haz una lista de cincuenta cosas. Si no se te ocurren suficientes cosas como para completar la lista, incluye logros más pequeños. Esto te ayudará a darte cuenta de todo lo que ya has conseguido.
2. Al final de cada día, escribe todas las cosas que has conseguido ese día en particular. Pueden ser cosas tan sencillas como:

- Me he levantado a tiempo
- He hecho ejercicio, y
- He tomado un desayuno saludable.

Intenta escribir entre cinco o diez cosas cada día.

Ejercicio 2 – Llena la jarra de tu autoestima

Una alternativa es escribir cada cosa que has conseguido en un trozo de papel y poner estos papeles en una jarra. Aquí tienes algunas recomendaciones para asegurarte de que le sacas el máximo partido a este ejercicio:

- Asegúrate de que la jarra (o cualquier otro recipiente que quieras utilizar) está en un sitio visible. El mejor lugar para colocarla es tu escritorio, el segundo lugar es tu habitación.
- Elige un recipiente que te guste. Escoge un diseño que te parezca bonito. Aquí estamos hablando de autoestima, así que cualquier cosa que te haga sentir bien es recomendable. Asegúrate de que es transparente para que puedas ver cómo se llena.
- Ponle un nombre positivo (por ejemplo, mi jarra de autoestima, mi declaración de amor a mí mismo, etc.).
- Escribe tus logros en un papel que te guste. Por ejemplo, puedes utilizar papeles de diferentes colores de forma que, una vez que esté llena, la jarra sea agradable a la vista. Una idea sería utilizar

papel de origami.
- Escribe con tu bolígrafo preferido.

La idea es mostrar más respeto hacia ti mismo al reconocer tus múltiples logros.

Ejercicio 3 – Escribe un diario positivo

También puedes llevar un diario para escribir todos los cumplidos que has recibido cada día. Si tu compañero te ha dicho que llevas unos zapatos bonitos, escríbelo. Si tu amigo te ha hecho un cumplido sobre tu pelo, escríbelo. Si tu jefe te ha dicho lo bien que has hecho una tarea en particular, escríbelo también. No te cuestiones la sinceridad de los cumplidos. Asume siempre que son sinceros. La idea es entrenar tu mente para que se centre en las cosas positivas que ocurren en tu vida – y éstas pasan independientemente de si las reconoces o no. Aquí te muestro cómo aprovechar al máximo este ejercicio:

- Escoge una libreta que te guste.
- Personalízala: añade pegatinas, dibuja algo, añade fotografías o utiliza diferentes colores. ¿No quieres hacer nada de esto? También está bien. Es *tu* diario.
- Llévala contigo todos los días: revisa las entradas antiguas y agradece mentalmente a la gente que te hizo los cumplidos. Puedes pensar: “Gracias *inserta un nombre aquí*, te quiero.” Siéntete libre de leer lo que has escrito por la mañana, por la tarde o ambas (o cuando te apetezca). Como quieras.

Insisto, es *tu* diario. Estas son solo recomendaciones. Utiliza las que funcionen para *ti*.

Aprende a aceptar cumplidos

Puede que te cueste aceptar los cumplidos. ¿Te son familiares estas frases?:

- No es tan importante.

- Cualquiera podría haberlo hecho.
- Lo he conseguido porque “fulano de tal y mengano de tal” me han ayudado.
- Lo podría haber hecho mejor.

Aquí te dejo una buena razón por la que deberías aceptar los cumplidos: porque la persona que te hizo el cumplido quería que lo recibieras, ¡no que lo tiraras por el desagüe! Imagina que acabas de darle un regalo a alguien.

¿Cómo te sentirías si esa persona, tras abrir el paquete, tirara el regalo al suelo, lo pisoteara y lo lanzara de una patada? No te gustaría, ¿no? Por desgracia, eso es justo lo que solemos hacer cuando recibimos un cumplido. Cuando rechazamos aceptar un cumplido, estamos faltándole al respeto a la persona que nos lo ha hecho. ¿No te gustaría que los cumplidos que haces a los demás fueran aceptados de corazón?

Ejercicio 1 – Aceptar cumplidos

Este ejercicio sencillo te ayudará a aceptar los cumplidos. Cuando alguien te haga un cumplido, di lo siguiente:

Gracias *inserta el nombre de la persona*.

Y ya está. No hay nada más sencillo. No digas: “Gracias pero...”, “Gracias, tú también” o “No ha sido para tanto”. Simplemente di “gracias”.

Aquí tienes mis recomendaciones para sacarle partido al ejercicio:

- Da las gracias en voz alta y de forma clara. Puede que descubras que tienes tendencia a reprimir tus sentimientos y acabar dando las gracias de forma casi mecánica. De hecho, puede que te des cuenta de que nunca dices “gracias” de corazón.
- Deja que el mensaje cale: antes de empezar una nueva frase, deja un espacio para que el sentimiento de gratitud se exprese. No le quites importancia al cumplido ni expliques por qué te lo mereces (o no).
- Dilo en la manera en que lo sientas: muestra tu aprecio diciéndole a la persona que te ha hecho el cumplido cómo te sientes. Puede que experimentes resistencia. A muchos de nosotros nos cuesta expresar gratitud, puesto que nuestro orgullo nos lo impide.

Después de todo, somos fuertes y no necesitamos los cumplidos de nadie, ¿no? No queremos sentirnos vulnerables. Si experimentas resistencia y este ejercicio te parece difícil, sé consciente de que es algo normal.

Tu capacidad para aceptar un cumplido puede ser un buen indicador de tu nivel de autoestima. Practica el aceptar cumplidos y permítete sentirte vulnerable. Aceptar que te mereces los cumplidos te ayudará a promover tu autoestima.

Ejercicio 2 – El juego de la apreciación

El propósito de este juego es aprender a apreciar cosas de ti mismo en las que no te habías fijado antes. Funcionará bien si tienes un compañero con el que puedas jugar a este juego de forma regular. Dile a tu compañero tres cosas que valoras de él y pídele que haga lo mismo sobre ti. Sé lo más específico posible y no te preocupes porque se te ocurran cosas muy importantes. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Aprecio que hayas preparado el desayuno esta mañana a pesar de que teníamos prisa.
- Aprecio que hayas recogido a los niños hoy.
- Valoro la forma en la que escuchas mis problemas cuando vengo del trabajo.

Para ir más allá:

La autoestima es un tema complejo. Afecta a mucha gente y suele ser poco comprendida. Superar la falta de autoestima requiere tiempo y esfuerzo. Si sientes que no eres lo suficientemente bueno de forma regular, te recomiendo consultar los siguientes libros. Si, después de leer estos libros, te das cuentas de que tienes problemas graves de autoestima crónicos, lo mejor es que consultes con un especialista.

- *Los Seis Pilares de la Autoestima*, de Nathaniel Branden, PhD.
- *Romper las Cadenas de la Baja Autoestima*, de Marilyn Sorensen, PhD.
- *Baja Autoestima: Incomprendida & Diagnosticada: Por qué*

Podrías no Estar Encontrando la Ayuda Que Necesitas, de Marilyn

Sorensen, PhD.

A continuación te resumo algunas de las ideas principales de cada libro:

En su libro, *Los Seis Pilares de la Autoestima*, Nathaniel Branden identifica seis prácticas (o pilares) de la autoestima en los que puedes trabajar para desarrollar una autoestima saludable:

1. Vivir de forma consciente: como dice Nathaniel Branden, "vivir de forma consciente significa buscar ser consciente de todo lo que conllevan nuestras acciones, propósitos, valores y objetivos – dando el máximo de nuestras habilidades, sean cuales sean – y comportarse en concordancia con lo que vemos y sabemos".

2. Aceptación de uno mismo: consiste en elegir valorarte, tratarte a ti mismo con respeto y defender tu derecho a existir. Aceptarse a uno mismo es la base sobre la que se desarrolla la autoestima.

3. Responsabilidad de los propios actos: consiste en darse cuenta de que nadie va a venir a salvarte y de que tú eres responsable de tu vida. Se trata de aceptar que eres responsable de tus elecciones y de tus acciones. Eres responsable de cómo eliges utilizar tu tiempo, y de tu felicidad. Porque solo *tú* puedes cambiar tu vida.

4. Autoasertividad: significa honrar tus deseos, tus necesidades y tus valores y buscar las formas apropiadas para que se expresen en la realidad.

5. Vivir con propósito: consiste en utilizar tus capacidades para lograr alcanzar los objetivos que has seleccionado. En otras palabras, es tu habilidad para fijar metas y alcanzarlas en cada área de tu vida.

6. Integridad personal: consiste en comportarse acorde a tus ideales, convicciones y creencias. Lo logras cuando te miras al espejo y sabes que estás haciendo lo correcto.

En *Romper las Cadenas de la Baja Autoestima*, Marilyn Sorensen ofrece una fantástica revisión de lo que es la autoestima y de cómo funciona. La autora explica que la baja autoestima surge de la percepción negativa que tienes de ti mismo – una percepción que se basa en gran medida, sino

completamente, en tus interpretaciones negativas de experiencias pasadas. Esta percepción distorsionada de la realidad te lleva a experimentar miedo y ansiedad. Tu ambiente familiar puede jugar un papel importante. Quizá tus padres te han hundido repetidas veces, haciéndote sentir como si nada de lo que hicieras estuviera bien.

Puede que ahora creas firmemente que eres menos valioso que otros. Como resultado, lo filtras todo basándote en esta imagen negativa de ti mismo. Es como si miraras la realidad a través de unas gafas opacas; las gafas

descartan los elogios y los cumplidos, dejando pasar solo las críticas.
Los ejemplos en sus libros te ayudarán a entender cómo se manifiestan los problemas de autoestima en la vida real. Además, Sorensen proporciona docenas de ejercicios prácticos para ayudarte a ser más consciente de tus problemas de autoestima y te ofrece las herramientas para desarrollar una autoestima más saludable.

* * *

Actividad Práctica

Completa los ejercicios de la sección correspondiente del libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – No ser lo suficientemente bueno*).

21

ESTAR A LA DEFENSIVA

> Nuestro amor por tener razón se acepta más que nuestro miedo a estar equivocados.
>
> — Kathryn Schulz, periodista y escritora.

¿Te justificas constantemente a ti mismo? ¿Te ofendes cuando alguien te insulta o te falta al respeto?

Existen muchas razones concretas por las que te pones a la defensiva. Al ser consciente de estas razones, aprenderás mucho sobre ti mismo y serás capaz de dejar ir ese deseo de defenderte. Primero, vamos a ver por qué te pones a la defensiva.

Por qué te pones a la defensiva

La necesidad de defenderte surge de tu deseo de proteger tu historia (o tu ego). Cada vez que tu ego se ve amenazado, te sientes provocado y tienes la necesidad de defenderlo. Creo que existen tres motivos principales por los que te sientes provocado.

1. Parte de lo que te han dicho es verdad.
2. Tú crees que parte de lo que te han dicho es verdad.
3. Una creencia primordial para ti se ha visto atacada.

Ten en cuenta que, puesto que la historia de cada uno es diferente, lo que te provoca a ti puede no provocar a otra persona.

1. Parte de lo que te han dicho es verdad

Alguien ha mencionado algo que es cierto sobre ti y duele. Por ejemplo, pueden acusarte de postergar un proyecto determinado. Tu incapacidad para aceptar la verdad es la razón por la que te pones a la defensiva. Cuando este tema sale a la luz, desencadena reacciones emocionales en ti tales como el enojo, el rechazo o la autocrítica.

2. Tú crees que parte de lo que te han dicho es verdad

Te han dicho algo que tú crees que es verdad y duele. En este caso, las críticas que has recibido son infundadas. Aun así, sigues sintiéndote herido.

¿Por qué pasa esto? Porque lo que te han dicho confirma los pensamientos débiles que tienes sobre ti mismo. Por ejemplo, imaginemos que crees que no eres lo suficientemente bueno en algo. Esta creencia te empuja a trabajar más duramente que nadie. ¿Cómo te sentirías si alguien te acusara de ser perezoso? Te sentirías ofendido, pero solo debido a *tu creencia* de que deberías trabajar más.

3. Una creencia primordial para ti se ha visto atacada

Alguien ha atacado directa o indirectamente una de tus creencias centrales, y sientes la necesidad de defenderte. Puede ser una creencia religiosa, política o una creencia más general sobre el mundo o sobre ti mismo. Cuanto más vinculado estés a este pensamiento, más fuerte será tu reacción emocional. Aquí tienes un buen ejemplo:

Como creían que Donald Trump era el mal, algunos liberales tuvieron fuertes reacciones emocionales después de que fuera elegido presidente. Algunos gritaron e incluso se volvieron violentos. Por otro lado, los conservadores estaban encantados con la victoria de Trump.

¿Cómo la gente puede reaccionar de maneras tan diferentes ante un mismo suceso? Se debe a sus creencias principales. Tanto los Demócratas como los Republicanos de EEUU se identifican fuertemente con sus creencias políticas. Esto llevó a que se les saltaran las lágrimas a los Demócratas mientras que los Republicanos se alegraban.

Siempre que una creencia a la que te sientes fuertemente vinculado sea atacada o desafiada, experimentarás una reacción emocional. Cuanto más profunda sea la creencia, más fuerte será la reacción emocional que se producirá cuando la ataquen. Un ejemplo extremo sería alguien dispuesto a matar a quien se atreva a criticar su religión.

Cómo utilizar esta emoción para crecer

Fíjate en qué situaciones te has sentido provocado. Cuando te sientas ofendido, pregúntate por qué. ¿Qué creencia te lleva a defenderte? ¿Puedes dejar de lado esta creencia? ¿Es realmente cierta esta creencia?

Al hacer esto, aprenderás mucho sobre ti mismo. Serás capaz de dejar ir pensamientos que no te están siendo útiles y te darás cuenta de que, la mayoría de las veces, ni siquiera necesitas defenderte a ti mismo.



Actividad Práctica

Completa los ejercicios correspondientes del libro de ejercicios (*Cómo utilizar tus emociones para crecer – Ponerse a la defensiva*).

Cuando veas que te pones a la defensiva, recuerda preguntarte lo siguiente:

- ¿Qué estoy intentando proteger?
- ¿Puedo dejar ir ese pensamiento?
- ¿Qué sería yo sin esa creencia?

22

ESTRÉS Y PREOCUPACIÓN

> En cada preocupación hay una oportunidad para una acción positiva. En cada mentira, hay algo de verdad. Detrás de cada síntoma neurótico se encuentra el deseo mal dirigido de vivir de forma plena.
>
> — David K. Reynolds, Vida Constructiva.

¿Alguna vez te has preguntado qué es el estrés y por qué lo experimentas?

La mayoría de la gente cree que determinadas situaciones pueden ser estresantes. La realidad es que el estrés no existe fuera de ti mismo y, por lo tanto, ninguna situación puede considerarse estresante en sí misma. A pesar de ello, supongo que experimentas estrés habitualmente. Y probablemente más del que te gustaría.

El estrés por sí solo es responsable de decenas de miles de muertes cada año. El estrés causa más daño que muchas enfermedades, y deja a incontables familias lamentando la pérdida de un ser querido. Por ello, es esencial que tomes medidas para reducir tus niveles de estrés.

Asumir la responsabilidad por tu estrés

El estrés es algo sobre lo que tienes cierto tipo de control y, por lo tanto, debes aceptar su responsabilidad. Cuanto más aceptes tu responsabilidad, más capaz serás de reducirlo.

El estrés ocurre por diversas razones y se manifiesta en numerosas situaciones. El atasco en tu camino hacia el trabajo, una presentación de negocios, tensiones con tu jefe, o frecuentes disputas con tu pareja, todas ellas constituyen fuentes potenciales de estrés. Aquí tienes dos formas de reducir el estrés:

- Evitar situaciones que percibes como estresantes, y
- Mejorar tu forma de gestionar las situaciones estresantes.

Vamos a ver cómo puedes utilizar estos métodos para reducir tus niveles de estrés.

Cómo puedes utilizar el estrés para crecer

Ejercicio – Haz una lista de tus principales fuentes de estrés

Piensa en situaciones concretas que sean fuentes de estrés para ti. Utilizando el libro de ejercicios, escribe qué suele causarte más estrés en una semana normal. Escribe al menos diez situaciones.

Redefinir el estrés

Las emociones aparecen como resultado de tu interpretación de los sucesos. El mero hecho de que experimentes estrés (o cualquier otra emoción) significa que has añadido tu propia interpretación a lo que está sucediendo.

De otra manera, tendrías una vida libre de estrés.
Ahora, repasa tu lista de situaciones estresantes. Para cada situación, pregúntate lo siguiente:

- ¿Esta situación es estresante en sí misma?
- ¿Qué necesito pensar para experimentar estrés en esta situación en particular?
- ¿Qué necesito pensar para reducir o eliminar el estrés en esta

- ¿Qué necesito pensar para reducir o eliminar el estrés en esta situación en particular?

Vamos a suponer que estás atrapado en un atasco y te encuentras estresado.

¿Esta situación es estresante en sí misma?

No, no necesariamente. Los atascos existen y no hay nada de malo en ellos, *per se*.

¿Qué necesito pensar para experimentar estrés en esta situación en particular?

Necesito pensar:

- No debería haber atascos y, por lo tanto, algo va mal.
- El atasco es un suceso estresante en sí mismo.
- Ya debería haber llegado a donde debo ir, en vez de estar aquí atrapado entre los coches.
- Puedo hacer algo para solucionarlo.

¿Qué necesito pensar para reducir o eliminar el estrés en esta situación en particular?

Necesito pensar que:

- Un atasco es un suceso habitual como cualquier otro.
- No necesariamente tengo que experimentar estrés solo por estar atrapado en el atasco.
- De momento estoy en un atasco y no necesito tener que haber llegado ya a donde yo quería.
- No puedo hacer nada para remediarlo, así que lo mejor es que lo disfrute o, al menos, que no me estrese por ello.

Lidiar con la preocupación

La preocupación difiere del estrés en que no es el resultado de algo que experimentas en el presente, sino que se refiere a sucesos del pasado o hechos que podrían suceder en el futuro. Experimentas *estrés* cuando te enfrentas a una situación estresante en el presente.

enfrentas a una situación estresante en el presente.

Por ejemplo, una situación estresante podría ser quedar atrapado en un atasco o que tu jefe te grite. Preocuparse sería recordar (sucesos pasados) o anticipar/imaginarse estas situaciones estresantes (en el futuro).

Curiosamente, la mayoría de tus preocupaciones son innecesarias por las siguientes razones:

- Se refieren a hechos que ocurrieron en el pasado y, por lo tanto, no hay nada que puedas hacer para cambiarlos, y/o
- Se refieren a hechos que podrían ocurrir en el futuro, y tú no puedes controlarlo.

Ejercicio – Haz una lista de tus preocupaciones

Haz una lista de las cosas que te preocupan (pasadas y futuras). Puede que se parezcan a las cosas que escribiste en el ejercicio anterior. Aquí tienes algunos ejemplos de cosas que podrían preocuparte:

- Tu salud
- Tu situación económica
- Tu trabajo
- Tus relaciones personales, y/o
- Tu familia

Ahora, escribe al menos diez cosas por las que sueles preocuparte durante una semana habitual.

Clasificar tus preocupaciones

La preocupación constante surge de intentar controlar los sucesos sobre los que no tenemos control. Al hacer esto, creas un estrés innecesario en tu vida. Para lidiar con el estrés y superar la preocupación crónica de manera más efectiva, es esencial que aprendas a clasificar tus preocupaciones. Una forma efectiva de hacerlo es separar las cosas sobre las que tienes control de las cosas sobre las que no tienes control. Puedes separar tus preocupaciones en tres categorías diferentes:

1. Cosas sobre las que tienes control,
2. Cosas sobre las que tienes cierto control, y
3. Cosas sobre las que no tienes ningún tipo de control.

1. Cosas sobre las que tienes control

Esta categoría incluye cosas tales como tus acciones y comportamientos. Por ejemplo, puedes elegir qué decir y cómo decirlo. También puedes decidir qué acciones vas a realizar para conseguir tus objetivos.

2. Cosas sobre las que tienes cierto control

Son situaciones sobre las que solo tienes cierto grado de control, tales como una competición o una entrevista de trabajo. No puedes estar absolutamente seguro de que vas a ganar un partido de tenis pero sí que tienes cierto control sobre su resultado. Por ejemplo, puedes decidir entrenar más o contratar a un buen entrenador personal. De forma similar, puedes prepararte para una entrevista de trabajo investigando exhaustivamente sobre la empresa en la que solicitas el puesto o ensayando la entrevista. Sin embargo, no tienes el control absoluto sobre el resultado de la entrevista.

3. Cosas sobre las que no tienes ningún tipo de control

Por desgracia, hay muchas cosas que no puedes controlar. Me estoy refiriendo a cosas como el tiempo, la economía o los atascos de tráfico.

Ejercicio – Clasifica tus preocupaciones

Revisa tu lista de situaciones estresantes. Al lado de cada elemento, escribe una C (control), CC (cierto control) o NC (no control). Este acto tan sencillo de clasificar tus preocupaciones ya ayuda a reducirlas. Cuando identificas aquellas cosas que no puedes controlar, puedes dejar de lado tu necesidad de preocuparte por ellas.

Ahora, para las cosas sobre las que tienes cierto grado de control (CC), escribe qué podrías hacer al respecto. ¿Qué acciones concretas podrías realizar para reducir estas preocupaciones?

En cuanto a las cosas que no puedes controlar, ¿eres capaz de dejar ir esa necesidad de controlarlas y, en vez de eso, aceptarlas?

necesidad de controlarlas y, en vez de eso, aceptarlas?

Aceptar el cien por ciento de tu responsabilidad por tu estrés y por tus preocupaciones

¿Y si tuvieras más control sobre tus preocupaciones de lo que crees? Fíjate en las situaciones sobre las que no tienes control y pregúntate: "Si tuviera algún control sobre ellas, ¿qué haría? ¿Qué pasaría? ¿Qué podría hacer para evitar que sucedieran?"

A menudo, te darás cuenta de que sí tienes cierto control sobre estas situaciones. Este control puede consistir en cambiar, redefinir o eliminar estas situaciones de tu vida.

Vamos a suponer que has identificado los atascos de tráfico como una situación sobre la que no tienes control. Suena razonable. Una vez que quedas atrapado en un atasco, no puedes hacer mucho para solucionarlo. Pero, ¿podrías hacer las cosas de otra manera? Por ejemplo, ¿podrías salir antes de casa o elegir un camino diferente?

¿Y qué me dices de redefinir la situación? En vez de escapar de la situación mentalmente, puedes elegir estar plenamente presente convirtiendo los atascos en una parte productiva de tu día. Puedes aprovecharlos para escuchar un audiolibro. Imagina cuánto podrías aprender si escucharas audiolibros todos los días en el camino al trabajo durante un año entero.

Revisa tu lista y fíjate en las cosas sobre las que no tienes control. Escribe qué podrías hacer para cambiar, redefinir o eliminar estas situaciones.

* * *

Actividad Práctica

Completa los ejercicios de la sección correspondiente del libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Estrés/Preocupaciones*).

23

PREOCUPARSE DE LO QUE LA GENTE PIENSA DE TI

> ¿Cómo es posible que el pensamiento de otra persona sobre ti pueda hacerte daño? Es tu pensamiento sobre este pensamiento el que duele. Cambia tu pensamiento.
>
> — VERNON HOWARD, EL PODER DE TU SUPERMENTE.

¿Te sientes siempre demasiado cohibido por los demás? En esta sección, te explicaré por qué te importa tanto lo que los demás digan de ti y qué puedes hacer para aliviar esta situación.

Eres la persona más importante del mundo

En primer lugar, quiero que te des cuenta de que eres la persona más importante del mundo. Si no me crees, recuerda la última vez que sentiste un dolor intenso. Puede que fuera un dolor de muelas o que te operaran, o quizás te rompiste una pierna en un accidente. ¿Qué pensaste en ese momento? ¿Te preocupaste por el hambre en África? ¿Por los inocentes que mueren en las guerras de oriente medio?

No.

La única cosa que querías en ese momento es que desapareciera el dolor. A esto me refiero con que eres la persona más importante del mundo. Puesto que tienes que vivir contigo mismo las 24 horas del día durante los 7 días de la semana, es normal que te preocupes por tu propio bienestar físico y mental.

Tienes que darte cuenta de que esto funciona de la misma manera para todos los seres humanos del planeta. Para mí, tú no eres la persona más importante del mundo – soy yo. Y, desde su perspectiva, lo mismo piensan tus amigos cercanos, tus familiares y tus compañeros de trabajo.

Puesto que vives contigo mismo a tiempo completo, asumes de manera incorrecta, muchas veces de manera inconsciente, que la gente piensa en ti más a menudo de lo que realmente lo hace. De hecho, la mayoría de las veces, la gente no se preocupa por ti o por lo que hagas. Aunque puede sonar triste, realmente es liberador. Significa que no tienes que preocuparte tanto por lo que la gente piense de ti.

Como afirma el famoso dicho:

Cuando tienes veinte años, te preocupa lo que la gente piensa de ti; cuando tienes cuarenta, deja de preocuparte lo que piensan de ti; y, cuando tienes sesenta, te das cuenta de que, en realidad, nadie estaba pensando en ti.

Aunque tú llevas un seguimiento de todos tus errores y de tus malos momentos, el resto de la gente no tiene toda esta información sobre ti. Los demás ya están bastante ocupados preocupándose por sí mismos. En resumen, los demás *no*:

- Registran todos tus errores pasados
- Leen todas tus publicaciones en las redes sociales
- Recuerdan tus malos momentos
- Piensan en ti (con mucha frecuencia), o
- Se preocupan tanto por ti como te preocupas tú.

No todos te querrán

Te importa lo que la gente piense de ti porque quieres su aprobación. Asumes que la mejor manera de conseguirla es evitar causar problemas. En

consecuencia, puedes pasar toda tu vida intentando ser la persona perfecta, esperando ser querido.

Sin embargo, esto no suele funcionar. No importa lo maravilloso que seas, a algunas personas no les gustarás. Puedes intentar “arreglar” la imagen que la gente tiene de ti, pero esto tampoco funcionará. La gente te seguirá viendo de la manera que ellos quieren, debido a sus propios valores y creencias.

Por ello, si basas tu valía en lo que la gente piensa de ti, siempre estarás a merced de la aprobación de los demás. ¿Qué pasaría si de repente no te aprobaran? Por desgracia, ninguna aprobación externa puede compensar la falta de aprobación propia.

Al intentar ser querido por todos con tanto esfuerzo, te arriesgas a vivir una vida insípida en la que no eres capaz de expresar tu propia personalidad. Acabarás imitando a tus amigos, quedando bien con todos los de tu alrededor, pero olvidarás satisfacer a la persona más importante del mundo – *tú*.

Lo que la gente piense de ti no es asunto tuyo

No eres responsable de los pensamientos de los demás. De hecho, lo que la gente piense no es asunto tuyo. Tu tarea es expresar tu personalidad de la mejor forma posible, con las mejores intenciones posibles. En resumidas cuentas, tu responsabilidad es hacer todo lo posible para ser tú mismo. Puedes gustarle a los demás o no, pero cualquiera de las dos opciones está bien. Recuerda que las personas influyentes como los presidentes y los políticos suelen ser odiados por mucha gente.

Por lo tanto, no conviertas en tu misión personal cambiar la imagen que los demás tienen de ti. Las personas tienen derecho a tener sus propias creencias y valores, y también tienen derecho a que no les gustes. Son libres de interpretar tus acciones y comportamientos a través de sus propios filtros. Parte de tu crecimiento personal es aceptar que no tienes que gustarle a todo el mundo y que puedes ser tú mismo.

Cómo utilizar esta emoción para crecer

Estar demasiado cohibido significa:

1. Tienes una visión distorsionada de la percepción que los demás tienen de ti, y
2. Estás apegado a una imagen propia que quieres proteger.

Para dejar de sentirte cohibido, debes trabajar en estos dos puntos.

1. Cambiar tu interpretación de la percepción que los demás tienen de ti

Para que te importe menos lo que la gente piensa de ti, es esencial que redefinas tus relaciones con los demás. Esto incluye darse cuenta de que:

- En general, la gente no se preocupa mucho por lo que hagas, y
- A ti no te preocupa demasiado lo que hagan los demás.

Ejercicio 1 – Darte cuenta de que los demás no se preocupan por ti

Este ejercicio te ayudará a entender con más detalle, que la mayoría de la gente no se preocupa realmente por ti.

- Elige una persona que conozcas. Puede ser un amigo, un familiar o un compañero de trabajo.
- Pregúntate a ti mismo con cuánta frecuencia piensas en esa persona en particular durante tu vida diaria.
- Ahora, ponte en el lugar de esa persona. ¿Cuánto crees que piensa sobre ti en un día normal? ¿Cuánto registra lo que haces o lo que dices? ¿Cuánto crees que está preocupándose por ti ahora mismo?
- Repite el proceso con al menos dos personas más.

Cuando hagas este ejercicio, probablemente te darás cuenta de que el resto de la gente ya está bastante ocupada como para pensar en ti con frecuencia. Al fin y al cabo, viven con ellos mismos las 24 horas del día. Desde su punto de vista, ellos son las personas más importantes de mundo. No tú. Y esto es esperable.

Ejercicio 2 – Darte cuenta de que no te importan tanto los demás

Tú tampoco te preocupas tanto por los demás. El siguiente ejercicio te ayudará a darte cuenta.

- Repasa tu día e intenta recordar a todas las personas con las que te has cruzado o con las que has interactuado. Puede ser la camarera o los clientes del restaurante en el que has comido, la gente que has visto por la calle, etc.
- Pregúntate cuánto habías pensado en estas personas antes de realizar este ejercicio. Probablemente no habías pensado en ellas para nada, ¿me equivoco?

Como puedes ver, la realidad es que no tienes tiempo para preocuparte por todas las personas a tu alrededor. La mayor parte del tiempo solo te preocupas por ti mismo. No quiere decir que no tengas compasión o que seas un egoísta. Simplemente eres un ser humano.

2. Deja de estar excesivamente apegado a tu propia imagen

Si te sientes cohibido con frecuencia, es probable que te preocupe demasiado la forma en la que te perciben los demás. Puede que busques su aprobación o que te dé miedo que te juzguen. Es esencial que dejes ir esta imagen de ti mismo.

Ejercicio – Dejar ir tu propia imagen

- Escribe todas las cosas por las que te da miedo que te juzguen: puede que te preocupe tu apariencia, o que tengas miedo de decir alguna estupidez.
- Escribe por qué te importa: ¿Cuál es el problema? ¿Qué imagen estás tratando de proteger? ¿La gente cree que eres inteligente y te da miedo no poder vivir más allá de esta imagen? ¿Tienes miedo de ser rechazado por decir algo mal?

Este ejercicio te hará más consciente de qué cosas te preocupan y te ayudará a enfocarte en ellas. Además, no olvides completar los ejercicios mencionados en la sección “Dejar ir tus emociones”.

Por último, recuerda que la gente siempre interpreta tus palabras y tus

Por último, recuerda que la gente siempre interpreta tus palabras y tus acciones basándose en *sus* valores y creencias. Por lo tanto, para permitir que tu personalidad brille, no tienes otra opción que dejar que te miren de la forma en la que deseen.

* * *

Actividad Práctica

Completa los ejercicios de la sección correspondiente del libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Preocuparse de lo que la gente piensa de ti)*

RESENTIMIENTO

> Aunque no podamos amar a nuestros enemigos, permitámonos al menos amarnos a nosotros mismos. Amémonos lo suficiente para que nuestros enemigos no puedan controlar nuestra felicidad, nuestra salud y nuestra apariencia.
>
> — Dale Canergie, Cómo dejar de Preocuparse y Empezar a Vivir.

Cuando estás resentido con los demás, te sientes enojado con ellos porque no se han comportado de la manera en la que tú querías. Puede que hayan roto sus promesas, o quizás no te han dado lo que esperabas de ellos. Puede ser que tú creas que te deben algo y que no te lo hayan dado.

El resentimiento suele generarse cuando no te comunicas de forma efectiva con aquellos que crees que te han ofendido. Es decir, cuando no les cuentas que te sientes herido, o no les comunicas tus necesidades y deseos, asumiendo que deben saberlo de forma natural. También puede crecer cuando sí expresas tus sentimientos pero no puedes deshacerte de ellos y perdonar. Como dijo Nelson Mandela, "*El resentimiento es como beber un*

veneno y esperar que esto mate a tus enemigos”. Simplemente no funciona.

Cómo se genera el resentimiento

Como cualquier otra emoción, el resentimiento crecerá en intensidad siguiendo la fórmula: interpretación + identificación + repetición = emoción fuerte.

Puedes estar resentido con alguien durante años por algo insignificante debido a:

- Tu interpretación del suceso
- Tu identificación con la historia que te estás contando a ti mismo, y/o
- El número de veces que repites lo que ha sucedido en tu mente.

Vamos a imaginar que uno de tus amigos “te ha traicionado” al no invitarte a una fiesta. En tu mente, tu amigo realmente te ha traicionado y estás muy ofendido por ello. No puedes dejar de pensar: “¿Cómo puede haberme hecho esto?” El pensamiento te consume durante semanas y decides dejar de hablarle. Meses después, sigues resentido. Fíjate que el suceso en sí no es para tanto. Lo que crea el resentimiento es tu interpretación del suceso.

Pero, ¿es posible que tu interpretación sea incorrecta? ¿Y si tu amigo asumió que no te gustaría la fiesta? ¿Y si pensó que estabas demasiado ocupado? Es cierto que, de todas formas, debería haberte invitado, pero nadie es perfecto. Si hubieras dejado de lado tu interpretación y hubieras hablado con él desde el principio, puede que las cosas hubieran terminado de otra manera.

El peligro de dejar que el resentimiento crezca

A menudo, lo que aviva el fuego es tu incapacidad o tu falta de voluntad para hablar con la gente que crees que te ha ofendido. En vez de eso, sigues repitiendo en tu mente lo que (tú crees que) ha pasado. Como resultado, tu resentimiento se hace cada vez más fuerte según pasa el tiempo. Esto es particularmente cierto si interaccionas habitualmente con la persona con la que estás resentido.

Cómo utilizar el resentimiento para crecer

El resentimiento se produce cuando no eres capaz de perdonar y seguir con tu vida. Es el resultado de aferrarse al pasado en vez de enfocarse en lo que podría suceder en el futuro. Cuando experimentas resentimiento, tienes la oportunidad de aprender cómo perdonar y cómo dejar ir, y, lo que es más importante, cómo quererte a ti mismo.

El resentimiento está aquí para decirte que debes amarte a ti mismo y valorar tu paz mental más que cualquier otra cosa. Estar tranquilo debe convertirse en algo más importante que tener razón, vengarse u odiar a otra persona. En resumen, dejar atrás el resentimiento consiste en hacer una declaración de amor a ti mismo para poder continuar con tu vida, mientras que muestras compasión por los demás.

Amarte a ti mismo

Parafraseando las palabras de Nelson Mandela, el resentimiento es un veneno que has aceptado beber. Son las malas hierbas que dejas crecer en tu jardín. Cuando experimentas resentimiento, crees que se te ha arrebatado injustamente algo a lo que tenías derecho. Por ejemplo, puede ser la confianza, el respeto o el amor de otra persona. Como resultado, te sientes como si te hubieran atacado personalmente.

El resentimiento persistirá siempre que tu necesidad de tener razón o tus ganas de vengarte sean más importantes que tu tranquilidad mental. Continuará creciendo mientras alimentes la emoción con más pensamientos de resentimiento. Y permanecerá en ti aunque reprimas el sentimiento. Es por esto que es importante que hagas de tu tranquilidad una prioridad y aprendas a perdonar tanto a los demás como a ti mismo.

Amar a los demás

Tu capacidad para liberarte del resentimiento está ligada a tu nivel de compasión. Cuanto más compasivo seas, más fácil será que dejes ir el resentimiento. Una cosa que es importante entender es que la gente siempre actúa según su nivel de conciencia (o inconsciencia). Puedes desear que alguien hubiera actuado de manera diferente contigo pero, si no lo ha hecho, probablemente es porque no era capaz de ello.

Por lo tanto, en vez de decir que la gente es buena o mala, es más correcto decir que es consciente o inconsciente. Cuando te hacen cosas terribles suele ser por su falta de conciencia, o por el estado emocional negativo en el que estaban en ese momento.

Por desgracia, la mayoría de la gente está profundamente condicionada. Su educación les lleva a actuar de cierta manera. Suelen actuar igual que sus padres, lo cual es la razón por la que se suele decir que aquellos que han sufrido abusos de sus padres acaban abusando de sus hijos.
Como escribió Eckhart Tolle en *El Poder del Ahora*:

La mente, condicionada por el pasado, siempre busca recrear lo que conoce y lo que le es familiar. Aunque sea algo doloroso, al menos es familiar. La mente siempre se adhiere a lo conocido. Lo desconocido es peligroso porque no se tiene control sobre ello. Esta es la razón por la que a la mente no le gusta el momento presente y lo ignora.

En resumidas cuentas, la naturaleza (inconsciente) de la mente humana es aferrarse a viejos patrones y recrearlos. Revisa tu historia familiar y probablemente te darás cuenta de estos patrones. Verás cómo la gente está condicionada. Esto muestro lo difícil que es liberarse de los patrones establecidos.

Yo solía estar resentido con mi madre por ser sobreprotectora. La culpaba porque sus acciones no me animaban a crecer, sino que me hacían más débil de lo que era. Quizás, ésta fue una de las razones por las que me embarqué en un viaje de desarrollo personal. No obstante, me di cuenta de que sus intenciones no eran malas. Ella simplemente quería mi bienestar y hacía lo que podía para conseguirlo.

Lo que quiero decir es que la gente hace lo que puede con lo que tiene, basándose en quiénes son y qué tan condicionados están. También cometen muchos errores. Todos los cometemos. Es parte de la naturaleza humana.

Una de las cosas más ridículas que siempre hacemos los seres humanos es querer cambiar el pasado. Lo que sucedió en el pasado, pasado está. Ya ha ocurrido. ¿Qué es lo que vas a hacer para cambiarlo?

Cómo lidiar con el resentimiento

Para empezar a dejar ir el resentimiento, vamos a ver la importancia de:

1. Cambiar/reevaluar tu interpretación
2. Confrontar la situación
3. Perdonar (liberarse de la identificación), y
4. Olvidar (detener la repetición).

El resentimiento surge de tu interpretación de algo que te ha sucedido. Esta interpretación te lleva a sentirte traicionado y experimentas enojo, o incluso un deseo de venganza. Al repetir la escena en tu mente, permites que se genere el resentimiento y, si evitas confrontar la situación o a la persona que crees que te ha ofendido cuando surge el resentimiento, la emoción continuará creciendo.

Para evitar que el resentimiento crezca, es necesario que reevalúes tu interpretación de lo que ha sucedido, y que confrontes la situación o a la persona con la que estás resentido. Después de hacer esto, tienes que estar dispuesto a perdonar y deshacerte de tu resentimiento. Por último, tienes que elegir olvidar. Esto implica no repetir una y otra vez la escena en tu mente.

1. Cambiar/reevaluar tu interpretación

Para ver las cosas en perspectiva, es importante que te fijes en tu interpretación de lo que ha sucedido. ¿Puede que hayas exagerado la situación? ¿Es posible que hayas malinterpretado algo? Pregúntate qué es lo que ha sucedido exactamente. Cuando dejes a un lado tu interpretación solo quedarán los hechos. Fijarte en lo que realmente ha sucedido puede darte una visión nueva y valiosa de la situación, permitiéndote reemplazar tu interpretación actual por una que te empodere más.

2. Confrontar la situación

Si estás resentido con una persona, quizás necesitas hablar de forma honesta con esa persona y compartir lo que sientes.

A menudo el resentimiento crece cuando no compartes tus sentimientos con la persona con la que estás resentido. Esto suele deberse al miedo: miedo a

la persona con la que estás resentido. Esto suele deberse al miedo: miedo a parecer vulnerable, miedo a hacerle daño a esa persona, o miedo a que la relación que tienes con esa persona empeore. Si no eres capaz de hablar con esa persona directamente, una alternativa es escribirle una carta. Incluso aunque no la llegues a enviar, el simple hecho de escribirla puede ayudarte a liberar parte de tu resentimiento.

3. Perdonar

Una vez que hayas encontrado una vía para expresarte, puedes empezar a perdonar. Ya has revisado los hechos y has reevaluado tu interpretación. En caso de que fuera necesario, has tenido una conversación sincera con la persona con la que estabas resentido. Has hecho lo que tenías que hacer, y ahora puedes dejar ir la emoción.

Piensa en las consecuencias negativas que ha tenido el resentimiento. Escribe cómo ha afectado a tu felicidad y a tu tranquilidad. Recuerda que el resentimiento es el resultado de tu apego al pasado. Perdonar simplemente es volver a conectar con lo único que es real, el presente, mientras olvidas lo que no es real, el pasado. A continuación, libéralo. Imagina cómo será tu vida y cómo te sentirás una vez que te hayas liberado del resentimiento.

Hazlo ahora mismo. Déjalo ir. Perdona.
Recuerda que perdonar es un acto de amor hacia ti mismo. **No perdonas solo porque tienes compasión, sino porque valoras tu felicidad más que ninguna otra cosa**. Cuando perdonas, dejas de aferrarte a tu historia y te distancias de los pensamientos relacionados con ella. Para dejar ir el resentimiento, puedes utilizar el proceso de cinco pasos que presentamos en la sección "Liberar tus emociones".

4. Olvidar

Por último, olvida. Olvidar consiste en dejar de repetirte los pensamientos relacionados con el resentimiento y seguir adelante. Cuando aparezcan estos pensamientos, déjalos ir. Con el tiempo, perderán su poder.

* * *

Actividad Práctica

Completa los ejercicios en la sección correspondiente del libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Resentimiento*).

ENVIDIA

Cuando experimentas envidia, deseas algo que alguien tiene y tú no. Todos sentimos envidia o celos de vez en cuando, y no es algo por lo que debas culparte. En esta sección, explicaremos cómo funciona la envidia y te ofreceré algunas soluciones para lidiar con ella.

Cómo utilizar la envidia para crecer

La envidia nace de la creencia de que no eres lo suficientemente bueno. Surge de pensamientos de carencia y de escasez. Quieres algo que tiene otra persona, porque crees que te llenará. O puede que tengas miedo de perder algo o a alguien que crees que te pertenece.

La envidia puede ayudarte a descubrir lo que realmente quieres

La envidia puede hacer que te des cuenta de que estás en el camino equivocado y ayudarte a descubrir qué es lo que realmente quieres. Por ejemplo, en su libro *Calma*, Susan Cain explica que ella a menudo sentía envidia de sus amigos, que eran escritores y psicólogos. Curiosamente, aunque en ese momento ella era abogada, no sentía envidia de los abogados con éxito – como otros de sus amigos abogados. Esto le hizo darse cuenta

de que no estaba hecha para ser abogada. En consecuencia, cambió de profesión y se convirtió en escritora.

Yo tuve una experiencia similar. Cuando trabajaba como asesor, no sentía envidia o me fijaba en las personas que tenían éxito en mi empresa. Sin embargo, durante mi viaje de desarrollo personal, sí que sentí envidia de los blogueros y de los Youtubers exitosos que hablaban de desarrollo personal. Me sentí particularmente celoso de dos de estas personas cuando me di cuenta de que estaban haciendo exactamente lo que yo quería. Me imaginaba qué maravilloso sería ayudar a otras personas y contribuir a la sociedad mientras seguía estudiando y creciendo. Esta es la razón por la que creé un blog y empecé a escribir libros. Como puedes ver, la envidia, si se usa de forma adecuada, puede ser beneficiosa.

Ejercicio – Identifica de quién sientes envidia

Escribe de quién sientes envidia. ¿Qué dice esto sobre ti y de lo que quieres en tu vida?

La envidia puede indicar una mentalidad de carencia

En otras situaciones, la envidia puede indicar que estás operando con una mentalidad de escasez y falta. Déjame que te muestre otro ejemplo de mi vida personal. Cuando veo escritores de éxito, a veces siento celos. Siento como si me estuvieran robando mi parte del pastel y pienso que yo me merezco el éxito tanto como ellos. No me siento orgulloso de estos sentimientos, aunque tampoco me culpo por tenerlos.

Este sentimiento de envidia surge de la creencia de que la cantidad de éxito disponible es limitada. Por ello, cada vez que alguien tiene éxito, lo interpretas como si te estuvieran robando una parte de tu propio éxito. Pero, curiosamente, esto no suele ser cierto. De hecho, para los escritores es más bien lo contrario. Cuanto más pueda colaborar un escritor con otros, más posibilidades de éxito tiene. Un escritor que intenta hacerlo todo por su cuenta tiene más probabilidades de fracasar. Esto no se limita solo a escritores, por supuesto. Cambiar tu mentalidad de un estado de competición a un estado de colaboración puede ayudarte a pasar de un sentimiento de carencia a un sentimiento de abundancia.

Hoy en día, cuando veo que otros escritores tienen éxito, me recuerdo a mí

Hoy en día, cuando veo que otros escritores tienen éxito, me recuerdo a mí mismo que esto es una buena noticia. Al fin y al cabo, si ellos lo han conseguido, yo también puedo hacerlo. Y, cuanto más éxito tengan los escritores a los que conozco, más podrán ayudarme en un futuro. Esto también funciona en el otro sentido. Cuanto más ayude a otros escritores a tener éxito, más probable será que me ayuden en el futuro. Como dijo Zig Ziglar, *"Puedes tener todo lo que desees en la vida, simplemente ayudando a otras personas a conseguir lo que quieren"*. Recuerda que lo que otros han conseguido, tú también puedes hacerlo. Recuerda también que el éxito no es un recurso limitado.

Ejercicio – Colaborar en vez de competir

Piensa en un momento del pasado en el que sintieras envidia de los logros de otra persona. Pregúntate por qué te sentías de esa manera. A continuación, pregúntate lo siguiente:

- ¿Cómo sería apoyar a esa persona?
- ¿Cómo podría colaborar con esa persona?
- ¿Por qué puede ser bueno para mí el éxito de esa persona?

La envidia puede indicarte que tienes problemas de autoestima por resolver

Puede que tengas miedo de que tu pareja te engañe o de que te deje por otra persona. Este pensamiento suele surgir de la creencia de que no eres lo suficientemente bueno y necesitas a tu novio o novia para que te "complete". Por desgracia (o por suerte), de la misma manera en que no puedes controlar lo que la gente piensa de ti o cómo se comportan, tampoco puedes controlar los pensamientos y los actos de las personas que quieres. Normalmente, ese deseo de controlar a tu pareja es lo que la distancia de ti. Aunque sentir celos de vez en cuando es normal, si eres excesivamente celoso, es esencial que mires en tu interior. Tus inseguridades y miedos suelen venir de una falta de autoestima y de miedo a pensar que no puedes ser amado.

La envidia puede conducirte a alguno de estos comportamientos:

- Intentar controlar a tu pareja: puede que revises el teléfono móvil o los correos de tu pareja o que le impidas salir con sus amigos.
- Poner a prueba a tu pareja para ver si te quiere: puede que esperes que tu pareja se comporte de una determinada manera y, cuando no lo hace, te sientas traicionado. Esto surge de la creencia de que no deberías tener que decirle a tu pareja lo que quieres o necesitas. Crees que él o ella tendría que ser capaz de adivinarlo.
- Imaginar cosas que no son: puede que te inventes todo tipo de historias en tu mente extrapolando hechos.

Te recomiendo consultar la sección “No ser lo suficientemente bueno” para descubrir cómo desarrollar una autoestima más saludable.

La envidia puede ser una señal para que dejes de compararte con los demás

> Una forma de insatisfacción persistente, compartida por millones de personas, es la idea de que los demás son más felices que ellos. Si pudieras ver los secretos que ocultan esas sonrisas y actividades que parecen indicar felicidad. Si pudieras ver sus deseos fervientes de estar en otro lugar, haciendo algo diferente, siendo otras personas distintas de las que son.
>
> — Vernon Howard, El Poder de Tu Supermente.

La envidia suele surgir de la comparación con otros. Es importante darse cuenta de que este tipo de comparación suele ser tan contraproducente como sesgado. De hecho, generalmente suele ser como comparar naranjas con manzanas. Te fijas en el éxito de alguno de tus amigos, pero no te das cuenta de que esto solo es una parte de la historia. Aunque esta persona puede parecer feliz y exitosa a simple vista, es posible que no sea feliz o incluso que esté deprimida. Lo que quiero decir es que, en vez de asumir que tus amigos son más felices que tú, es mejor que asumas que *tú* eres más feliz que *ellos*.

Además, evita fijarte solo en los aspectos en los que a tus amigos parece

irles mejor que a ti. Quizás te estás centrando en que ganan más dinero, o en que tienen pareja y tus estás soltero. O quizás envidias algunas de sus fortalezas o de sus habilidades naturales. El problema es que no estás comparando “manzanas con manzanas”. Ignoras tus propias fortalezas o cualidades, lo cual te hace sentir que no eres tan bueno como ellos.

O incluso peor, puede que suelas compararte con varias personas en conjunto. Te fijas en los aspectos en los que tienen éxito y luego te fijas en tu propia vida. ¿Qué tan buena es esta comparación? Nada buena. ¿Cómo podrías competir con las fuerzas combinadas de varias personas? ¿Te das cuenta lo sesgada y poco realista que es esta comparación? Sin embargo, es lo que hacemos muchos de nosotros, aunque sea inconscientemente.

El resumen es, que si sientes envidia, puede ser porque estás realizando este tipo de comparaciones injustas. En vez de eso, ¿por qué no comparas el tú de hoy con el tú de ayer? Después de todo, la única cosa que puedes hacer es intentar ser mejor de lo que eras ayer, el mes pasado o el año pasado. Puesto que todos partimos de circunstancias, habilidades y personalidades diferentes, no es justo compararse con los demás.

Ejercicio – Comparar manzanas con manzanas
Este ejercicio te ayudará a compararte con los demás de manera más justa.

Elige a alguien con quien te suelas comparar. Escribe las cosas que haces mejor que esa persona.

* * *

Actividad Práctica

Realiza los ejercicios de la sección correspondiente del libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Envidia*).

26

DEPRESIÓN

> Lo peor de la depresión es que es adictiva. Empieza a resultar incómodo no estar deprimido. Te sientes culpable por sentirte feliz.
>
> — Pete Wentz, Músico.

La depresión no clínica sucede cuando no estás donde quieres estar en la vida, cuando has perdido la esperanza de alcanzar ese lugar en algún momento, y no puedes aceptarlo. Puede ocurrir después de un suceso trágico en tu vida o puede ocurrir de manera más progresiva, a medida que algunos aspectos de tu vida se desmoronan lentamente. La depresión surge del sentimiento de desesperanza en una o varias áreas de tu vida. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Has perdido tu trabajo y no tienes la esperanza de encontrar un nuevo trabajo que cumpla tus expectativas.
- Estás enfermo y no tienes la esperanza de recuperarte como te gustaría.

- Te has divorciado y solo puedes ver a tus hijos de vez en cuando.
- No tienes esperanzas de encontrar a una buena pareja.
- Has sufrido la pérdida de un ser querido.
- Tienes tantas deudas que parece que nunca saldrás de ellas.

Aunque estos sucesos son trágicos, la depresión puede generarse a partir de hechos menos graves y más "ordinarios". Por ejemplo, algunas personas pueden pasar tanto tiempo recordando el pasado o preocupándose por el futuro que al final acaban deprimidas. Esto puede ocurrir aunque no haya sucedido nada especialmente malo en sus vidas.

Es esencial que recuerdes que la depresión, al igual que otros estados emocionales, no es ni buena ni mala en sí misma, simplemente es. No eres tu depresión. Existías antes de ella, existes mientras la tienes y existirás después de ella.

La depresión es un proceso activo

Aunque puede parecer que la depresión es algo que te está pasando, en realidad se crea por los pensamientos negativos con los que te identificas. Por ello, tienes parte de responsabilidad en tu depresión. ¿Significa esto que deberías sentirte culpable o atormentarte por estar deprimido? ¡Por supuesto que no! Nunca. De hecho, nunca deberías castigarte por ninguna de las emociones que sientes. No tendría sentido. Lo que quiere decir es que, puesto que tienes parte de responsabilidad en crear tu estado emocional, también tienes el poder de salir de él. Y esto es una buena noticia, ¿no?

¿Recuerdas la experiencia personal del Dr. David K. Reynolds con la depresión? Él escribió esto:

> La depresión puede crearse sentándose encorvado en una silla, con los hombros caídos, la cabeza mirando al suelo. Repite las siguientes palabras una y otra vez: "No hay nada que nadie pueda hacer. Nadie puede ayudarme. No hay esperanza. Nadie puede ayudarme. Renuncio". Sacude tu cabeza, solloza, llora. En general, actúa como si estuvieras deprimido y el sentimiento auténtico aparecerá con el tiempo.

La depresión de David K. Reynolds fue totalmente creada por él mismo. Fue un proceso activo que implicaba adoptar un cierto lenguaje corporal, repetir ciertas palabras y tener determinados pensamientos. Tuvo que actuar de una forma concreta para sentirse deprimido.

La buena noticia es que, si tienes el poder de "crear" una depresión, también tienes el poder de escapar de ella. Sin embargo, en un estado negativo como la depresión, ignorar los pensamientos negativos y reemplazarlos por otros más positivos puede ser un reto. Incluso si intentas pensar en pensamientos positivos de gratitud, alegría o felicidad, al principio parecerá que no tienen ningún poder.

Pero también puede que experimentes otras emociones negativas como el enojo. Puede que al principio ignores esta emoción. Incluso tus amigos pueden recomendarte que la ignores – ellos prefieren verte tranquilo y deprimido que enojado. Sin embargo, a veces el enojo puede ayudarte a subir peldaños en la escalera emocional y superar la depresión. Recuerda que cualquier emoción diferente de la depresión puede ayudarte a aceptar un estado emocional que parezca darte más energía y, por lo tanto, proporcionarte más poder para subir por la escalera emocional.

David K. Reynolds también sugiere que los sentimientos fluctúan con el tiempo, incluso en la gente deprimida. Él escribió: "*En la depresión más profunda hay ondas y olas de algunos estados de ánimo más ligeros*". Puedes utilizar los momentos en los que te sientas ligeramente mejor para llevar a cabo las acciones que puedan ser beneficiosas para ti en ese momento.

Cómo utilizar la depresión para crecer

La depresión es un signo de que has perdido el contacto con la realidad. ¿Te has fijado en que los seres humanos son una de las pocas especies del planeta que tienen la capacidad de deprimirse? Esto se debe a que es la única especie que puede acabar perdiéndose en su propia mente y ser esclava de pensamientos e historias negativas.

La depresión es un signo de que debes distanciarte de tu mente – dejando ir tus preocupaciones sobre el pasado/futuro y tu interpretación de la situación

actual – y reconectar con el presente. Puede ser una invitación poderosa para que dejes ir esa identidad a la que te has aferrado durante tantos años. Esa identidad es la que te ha llevado a creer que deberías estar haciendo determinadas cosas, ganando una cantidad determinada de dinero, llevando un determinado estilo de vida o haber alcanzado una cierta posición social.

La depresión te está invitando a salir de tu cabeza y a reconectar con tu cuerpo y con tus emociones. Al fin y al cabo, ¿no es tu mente la que ha generado esta depresión? A algunas personas que experimentan una pena profunda, tristeza o depresión, les gusta mantenerse ocupadas para evitar pensar. Cuando estás deprimido, darle más vueltas a las cosas no suele ser la solución. Raramente verás que la gente supere la depresión utilizando su mente.

Por lo tanto, en vez de pensar, lo que tienes que hacer es reconectar con tu cuerpo. Hacer ejercicio es una buena manera de conseguirlo y ha demostrado ser efectivo para mejorar tu estado de ánimo. (Para más información, consulta la sección “Los beneficios del ejercicio”).

En algunos casos poco frecuentes, la depresión severa puede conducir a que la gente acabe separándose de su mente. Cuando esto ocurre, su historia se derrumba de repente. Aparentemente, esto es lo que le sucedió a Eckhart Tolle, tal y como relata en su libro *El Poder del Ahora*. Él tuvo un despertar repentino y sus pensamientos cesaron. Esto es lo que escribió sobre su experiencia:

> Este abandono tiene que haber sido tan completo que este yo falso y con sufrimiento ha colapsado inmediatamente, como si se le hubiera quitado el tapón a un juguete inflable.

En resumen, la depresión te dice que dejes ir tu ego y reconectes con la realidad. Te invita a salir de tu mente, que solo es capaz de recordar el pasado o de anticipar el futuro, y a vivir más en el presente. La depresión severa puede requerir la ayuda de un profesional, pero aquí tienes algunas estrategias para superar depresiones más leves:

Ejercicio – Reconecta con tu cuerpo y con tus emociones

Para superar la depresión, es esencial que escapes de tu mente. Es más fácil "sentir" tu forma de salir de la depresión que "pensar" tu forma de salir de ella. Me atrevería a decir que la mayoría de la gente vive el noventa por ciento de sus vidas en su cabeza. Solo tienen escasos momentos de lucidez en los que son totalmente conscientes y presentes. Por ejemplo, no escuchan a la gente pero:

- Juzgan e interpretan lo que dicen
- Anticipan lo que van a decir a continuación, y/o
- Se pierden en sus pensamientos.

Todas estas cosas ocurren a un nivel mental y muestran cómo la gente no está totalmente presente. Debido a que viven en el pasado o en el futuro (es decir, en su cabeza), experimentan diferentes emociones negativas. A continuación te muestro algunas cosas que puedes hacer para reconectar con tu cuerpo y con tus emociones:

Ejercicio: como hemos mencionado anteriormente, el ejercicio es una manera fantástica de calmar tu mente y conectar con tu cuerpo, y tiene un efecto positivo en tu humor.

Meditar: la meditación es una forma efectiva de observar tu mente y dejar de identificarte tanto con tus pensamientos. La meditación es una herramienta sencilla que te ayuda a reconectar con la realidad mediante la observación de pensamientos, emociones y sensaciones, en vez de perderte en tu mente.

Actividad: mantenerte ocupado te ayuda a evitar pensar en exceso. En vez de alimentar tu depresión con constantes pensamientos negativos, concentra tu atención en otra cosa.

Centrarse en otros: como se menciona en el libro de Dale Carnegie, *Cómo Dejar de Preocuparse y Empezar a Vivir*, Alfred Adler solía decirles esto a sus pacientes con melancolía: "*Puedes curarte en catorce días si sigues esta prescripción. Intenta pensar cada día en cómo puedes alegrar a alguien"*. Aunque esto pueda no ser cierto al pie de la letra, centrarte en los demás sí que puede ayudarte a olvidar tus propios problemas y a centrarte en cosas más positivas.

Por desgracia, cuando te sientes deprimido no te apetece hacer ninguna de

Por desgracia, cuando te sientes deprimido no te apetece hacer ninguna de estas cosas. Sin embargo, una vez que empieces a moverte y a mantenerte ocupado, tu situación mejorará gradualmente y cada vez será más fácil. Por ello, es importante que vayas poco a poco.

* * *

Actividad Práctica

Completa los ejercicios de la sección correspondiente del libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Depresión*).

MIEDO/INCOMODIDAD

> La vida siempre empieza dando un paso fuera de tu zona de confort.
>
> — Shannon L. Alder, autor inspiracional.

Cada vez que probamos algo nuevo, experimentamos ansiedad. Tenemos miedo a lo desconocido. Es por ello que nos gusta mantener nuestra rutina diaria y quedarnos en nuestra zona de confort. Desde la perspectiva de nuestro cerebro, esto tiene todo el sentido del mundo. Si nuestros hábitos habituales nos permiten estar seguros y evitar cualquier amenaza potencial a nuestra supervivencia (o la supervivencia de nuestro ego), ¿por qué preocuparnos en cambiarlos? Esto explica por qué seguimos manteniendo la misma rutina o por qué tenemos los mismos pensamientos una y otra vez. También es la razón por la que podemos experimentar mucha resistencia interna cuando intentamos cambiar.

Por ello, cuando intentamos movernos más allá de nuestra zona de confort, experimentamos miedo y angustia. Vamos a plantearnos lo siguiente:

¿queremos permanecer en el mismo lugar la mayor parte de nuestras vidas y evitar asumir cualquier riesgo o queremos perseguir nuestros sueños y ver en qué somos capaces de convertirnos? Tenemos que recordar que la mayoría de nuestros miedos son en realidad una amenaza para nuestro ego, pero no para nuestra supervivencia. Generalmente, no son amenazas físicas, sino imaginarias. Si decidimos jugar sobre seguro, nos arriesgamos a perdernos cosas en la vida, y puede que después lo lamentemos.

A continuación te muestro algunos de los miedos más habituales que podrías experimentar:

Miedo al rechazo: tienes miedo de ser rechazado. Puede ser un rechazo físico de un determinado grupo, pero generalmente es más sutil. Por ejemplo, puedes tener miedo de:

- Hacer un comentario que la gente desapruebe
- Pedirle a alguien salir y que te rechace, o
- Compartir tu trabajo y ser criticado por ello.

Miedo al fracaso: tienes miedo de fracasar. Esto suele venir del miedo más profundo a no ser lo suficientemente bueno, es decir, tienes miedo de quedar en ridículo y crees que ese fracaso erosionará tu autoestima.

Miedo a la pérdida: los seres humanos tenemos aversión a la pérdida, por lo que solemos estar más motivados para evitar una pérdida que para asegurar una ganancia.

Miedo a molestar: tienes miedo de molestar a los demás. Quizá se debe a tu creencia de que no eres lo suficientemente importante. Como resultado, puedes sentirte reacio a reafirmarte a ti mismo por miedo a parecer egoísta.

Miedo al éxito: también puedes tenerle miedo al éxito. Puede que te preocupe no ser capaz de mantenerlo con toda la presión añadida que implica.

Cómo usar el miedo para crecer

El miedo a hacer algo nuevo suele ser una señal de que deberías seguir

adelante de todos modos. Te indica que es una buena oportunidad para tu crecimiento personal. El miedo, como cualquier otra emoción, solo existe en tu mente. Ésta es la razón por la que a menudo, una vez que hemos completado o hecho algo que al principio nos daba miedo, nos damos cuenta de lo tontos que hemos sido.

Las personas que acaban alcanzando sus objetivos más importantes suelen lograrlos porque están dispuestas a abandonar su zona de confort. Con el tiempo, aprenden a estar cómodas con la incomodidad. Piensa en algo de lo que hayas tenido miedo alguna vez y que ahora consideras que no es para tanto. Por ejemplo, me apuesto algo a que tenías miedo la primera vez que condujiste un coche, o en tu primer día en el trabajo. ¿Y ahora? ¿Te has acabado acostumbrando?

La verdad es que las personas tienen una capacidad formidable para aprender. La clave es acostumbrarse a experimentar incomodidad de vez en cuando. Cuando no te enfrentas a tus miedos de forma regular, estás limitando mucho tu potencial para desarrollarte. Quedarte en tu zona de confort también puede erosionar tu autoestima, ya que, en el fondo de tu mente, sabes que no estás haciendo lo que deberías.

Hay una ley en la naturaleza: las cosas crecen o mueren. Esto mismo es cierto para los seres humanos. Cuando no salen de su zona de confort, empiezan a morir dentro de ella. No dejes que esto te ocurra. Como dijo Benjamin Franklin: "*Algunas personas mueren a los veinticinco y no se los entierra hasta los setenta y cinco*". ¡Asegúrate de no estar dentro de este grupo de personas!

Entrar en acción

El primer paso para salir de tu zona de confort es darte cuenta de que incluso la gente con más éxito tiene miedo alguna vez. La valentía no es la ausencia de miedo, es entrar en acción *a pesar* del miedo. La valentía es darse cuenta de que el miedo no va a desaparecer y hacer lo que tienes que hacer de todos modos. **Sin el miedo, no hay valor.** Cuando te enfrentas con el miedo de forma regular, cultivas el coraje y lo conviertes en un hábito.

No hace falta que evites el miedo o que te vuelvas insensible a él antes de poder entrar en acción. En vez de ello, tienes que aceptar el hecho de que el

poder entrar en acción. En vez de ello, tienes que aceptar el hecho de que el miedo no va a desaparecer y acostumbrarte a él. Después, tienes que decidir entrar en acción.

Ejercicio – Salir de tu zona de confort

Para empezar a salir de tu zona de confort, puedes preguntarte: “¿Qué es aquello que debería estar haciendo y que no estoy haciendo porque el miedo me lleva a posponerlo?” Cuando hagas esa cosa en concreto, seguramente experimentarás una sensación de orgullo y de estar vivo. Es un signo de que vas en la buena dirección. Míralo como una recompensa que te da tu cerebro por salir de tu zona de confort.

* * *

Actividad Práctica

Completa los ejercicios de la sección correspondiente del libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Miedo/Incomodidad).*

PROCRASTINACIÓN

> Solo deja para mañana lo que estés dispuesto a dejar sin hacer al morir.
>
> — Pablo Picasso.

La procrastinación es en gran medida un problema emocional. Aunque existen técnicas efectivas para lidiar con la procrastinación, aprender a controlar tus emociones de forma adecuada es la clave para superar tu tendencia a dejar las cosas para más tarde.

Por qué procrastinas

La gente procrastina por diversas razones. Algunas de ellas pueden ser:

- La tarea es aburrida
- Creer que la tarea es poco relevante
- La tarea es un reto demasiado grande (o así es como se percibe)
- Tener miedo de hacerlo mal, y/o

- Ser perezoso por naturaleza.

Imagina que la tarea que tienes que hacer fuera divertida, te pareciera importante y tan sencilla que es imposible hacerla mal. En ese caso, ¿procrastinarías?

Yo creo que el miedo es la razón principal por la que la gente procrastina. Si la gente tiene miedo de hacer mal una cosa, prefiere retrasarla. Aunque pueden justificarse convenciéndose de que la tarea no es urgente o importante, o de que ahora están cansados, la verdad es que tienen miedo.
Fíjate en que la procrastinación en sí no es un signo de que eres perezoso o de que hay algo equivocado en ti. Todos procrastinamos. Sin embargo, si lo haces de forma habitual, puede indicar que tienes problemas de autoestima o una falta de disciplina.

Cómo utilizar la procrastinación para crecer

La procrastinación puede sugerir que estás haciendo demasiado caso a lo que te dice tu mente. En vez de ser el dueño de tu mente, te has convertido en su esclavo. Esto tiene el costo de:

- no vivir la vida que quieres
- no cumplir tus sueños, y
- experimentar baja autoestima, culpabilidad e infelicidad.

Recuerda, cuando tu mente te diga: “Estás cansado, descansa” o “Ya lo harás mañana”, no es una orden. No tienes por qué seguirla. No eres tus emociones. Tampoco eres tu mente. No importa cuántos pensamientos crucen tu mente, tú puedes elegir si los aceptas o los ignoras.

Quiero compartir contigo un proceso de 16 pasos para superar la procrastinación. No te preocupes, no es tan complicado como puede parecer en un principio.

Cómo Vencer la Procrastinación en 16 Sencillos Pasos

1. Entiende lo que se esconde tras la procrastinación

El primer paso consiste en entender por qué procrastinas. Como hemos mencionado anteriormente, existen razones concretas por las que procrastinas. La razón principal es el miedo, ya que la mente te dice que la mejor manera de evitar el miedo es simplemente no hacer nada. En otras palabras, procrastinar. Otra razón por la que procrastinas es porque la tarea es difícil. Quieres evitar el esfuerzo y el dolor tanto como puedas y maximizar la comodidad. Así es como funciona tu cerebro. También puedes procrastinar porque te falta motivación. Esto ocurre cuando la tarea en la que trabajas no forma parte de un proyecto más grande que te ilusiona. Si te falta motivación, pregúntate por qué. Después, considera las siguientes soluciones:

- Delegar la tarea
- Eliminar la tarea
- Redefinir la forma en la que percibes la tarea para incluirla en una visión más amplia (y que te ilusione más)
- Reestructurar la tarea para que te resulte más fácil, y/o
- Simplemente empezar a realizar la tarea (mira el paso 13).

Dedica tiempo a identificar todas las razones que se esconden tras tu procrastinación. Sé sincero contigo mismo.

2. Recuerda el costo que tiene procrastinar

La procrastinación no es un problema menor y tiene consecuencias graves.

- La consecuencia directa de la procrastinación es que lograrás menos cosas de las que podrías durante tu vida.
- La consecuencia indirecta de la procrastinación es que puedes sentirte mal contigo mismo. Puede que te culpes por no estar haciendo lo que sabes que deberías hacer, lo cual erosiona tu autoestima y crea preocupaciones innecesarias.

Ejercicio – El costo de la procrastinación

Toma una hoja de papel y escribe los costos que tiene la procrastinación para ti.

¿Cómo afecta a tu tranquilidad mental? ¿Y a tu autoestima? ¿Y a tu capacidad para alcanzar tus sueños? Cuanto más harto y cansado estés de la procrastinación, más probable es que acabes haciendo algo para solucionarlo.

3. Descubre tu historia

El tercer paso para superar la procrastinación es identificar la historia que se oculta detrás. ¿Qué te estás queriendo decir a ti mismo cuando sientes la necesidad de procrastinar? ¿Qué pensamientos cruzan tu mente? ¿Qué excusas pones? Algunas excusas frecuentes son:

- Estoy demasiado cansado
- Lo haré mañana
- Lo voy a hacer mal, y/o
- No es realmente importante.

Vamos a revisar en detalle algunas de estas excusas.

Estoy demasiado cansado

Aunque esto puede ser cierto, tienes que darte cuenta de que no eres tu mente. No hace falta que escuches a tu mente. El marine David Goggins utiliza la regla del cuarenta por ciento. Esta regla dice que, incluso cuando crees que no puedes más, solo estás utilizando el cuarenta por ciento de la capacidad de tu cerebro. El mensaje es que cuentas con grandes reservas de energía a las que puedes acceder cuando te sientas cansado. Por lo tanto, trabajar dos horas en tus negocios paralelos después del trabajo no va a acabar contigo.

Lo haré mañana

Puede que hacer la tarea hoy o mañana no importe. Sin embargo, si no puedes mantener la disciplina para acabar las tareas que tienes para hoy, ¿cuáles son tus probabilidades de que diseñes tu vida ideal en el futuro? Recuerda que conseguir la disciplina suficiente para completar la tarea que tienes delante es lo que, en última instancia, te permitirá crear tu vida futura. Para conseguir crear cualquier cosa valiosa en tu vida se necesita tiempo, esfuerzo y disciplina.

tiempo, esfuerzo y disciplina.

Lo voy a hacer mal

Si has programado una tarea para hoy, significa que crees que la puedes hacer. Por ello, el miedo a hacerlo mal no tiene sentido. Al fin y al cabo, si crees que lo vas a hacer mal hoy, ¿qué es lo que te hace pensar que lo harás mejor mañana? Seguramente no lo harás mejor. Es solo una historia que te estás contando a ti mismo.

No es realmente importante

Incluso aunque esto sea cierto, no completar una tarea que te habías programado deja un cabo suelto. En algún lugar de tu mente sabes que tienes pendiente completar esa tarea. Si continuas aplazando las tareas, pronto empezarás a perder la motivación. En algún momento, puedes incluso sentirte atascado sin saber por qué.

Ejercicio – Escribe tus excusas

Empieza por ser consciente de todas las excusas que pones. Escríbelas y revísalas una por una. Ellas te controlan porque les has dejado hacerlo. Comprométete a trabajar en ellas.

4. Reescribe tu historia

Fíjate en tus excusas. ¿Estás demasiado cansado? ¿Te falta tiempo? ¿Estás intentando hacerlo todo perfecto? Una vez que identifiques tu historia, crea una nueva historia que te haga más fuerte para neutralizar tus antiguas excusas. Mira algunos ejemplos:

- No tengo tiempo para eso → Encontraré el tiempo que necesito para hacerlo.
- Estoy demasiado cansado → Tengo más poder que mi mente y más energía de la que imagino. Cuando programo una tarea, la completo.

A continuación, crea afirmaciones o mantras sobre tu nueva historia. Repítelos cada mañana y a lo largo del día hasta que formen parte de tu identidad. Recuerda que la procrastinación es un hábito. Quieres

identidad. Recuerda que la procrastinación es un hábito. Quieres reprogramar tu mente e implementar un nuevo hábito: el hábito de trabajar en las tareas que te programas, te gusten o no. (Para más información, consulta la sección "Condicionar tu mente").

5. Esclarece tu "por qué"

La procrastinación a menudo puede deberse a la falta de motivación. Cuando estás ilusionado con un objetivo, no escapas de él, ¿verdad? No. ¡Estás impaciente por trabajar en él!

Fíjate en las tareas en la que sueles procrastinar. ¿A qué se debe? ¿Cómo puedes convertir esas tareas en parte de una visión más amplia en la que te sientas más motivado? ¿Puedes ajustar estas tareas? ¿Puedes aprender algo de ellas? ¿Puedes imaginarte sintiéndote orgulloso de ti mismo al haberlas completado?

Cuanto más fuerte sea tu razón, tu "por qué", más fácil será que superes tu tendencia a procrastinar.

6. Identifica con qué te distraes

El siguiente paso es darse cuenta de todas las cosas con las que te distraes. ¿Cuál es tu forma de procrastinar? ¿Es salir a dar un paseo? ¿Ver vídeos en YouTube? ¿Beber café? ¿O quizás, leer libros sobre cómo superar la procrastinación?

Si no eres consciente de todas las formas en que se manifiesta la procrastinación en tu vida, será difícil que la superes.

Ejercicio – Haz una lista de las formas en las que procrastinas

Dedica un par de minutos a escribir todas las formas en las que procrastinas utilizando el libro de ejercicios.

7. Vive la distracción

Cuando sientas la necesidad de *inserta aquí tu distracción*, quédate con la emoción. ¿Cómo te sientes? Permítete sentir la emoción. No te juzgues. Solo acéptala como es. Al hacer esto, ganarás control sobre tu mente. (Consulta el capítulo "Liberar tus emociones" para más información).

8. Registra todo lo que haces

Para determinar tu productividad y conocer más en detalle tus formas de procrastinar, registra todo lo que haces en una libreta. Hazlo durante una semana. Cada vez que cambies de actividad, anótalo. Asegúrate de que escribes cuánto tiempo dedicas a cada tarea.

Al final de la semana, sabrás cuánto tiempo has dedicado "realmente" a trabajar y cuánto tiempo has dedicado a distracciones. Atención, puede que te sorprendas.

9. Establece una intención clara tras todo lo que haces

Antes de trabajar en una tarea, asegúrate de que sabes exactamente lo que se necesita para completarla. Pregúntate, ¿qué es lo que estoy intentando conseguir? ¿Cómo será el resultado final? De esta manera, evitas darle margen a tu mente para inventar excusas.

10. Prepara tu entorno

A tu mente no le gusta lo difícil. Quiere cosas fáciles. Por ello, asegúrate de eliminar cualquier dificultad u obstáculo para poder trabajar en tu tarea inmediatamente. Por ejemplo:

- Si tu objetivo es salir a correr, deja tu ropa de deporte preparada al lado de tu cama para poder ir a correr apenas te levantes (después de hacer un buen calentamiento, claro).
- Si vas a trabajar con el ordenador, elimina las distracciones que pueda haber en tu escritorio y asegúrate de que puedes acceder a todos los archivos que necesitas.

11. Empieza por cosas pequeñas

En vez de presionarte en exceso, ¿por qué no empezar por las cosas sencillas? En vez de escribir dos páginas de tu libro, puedes empezar escribiendo un párrafo. En lugar de hacer ejercicio durante una hora, ¿por qué no empezar con cinco minutos? Hacer tus tareas más sencillas te ayudará a superar la procrastinación. No solo eso, también te impulsará a realizar cada vez más tareas o tareas más complejas. Así que, si tienes

opción, elige empezar por tareas pequeñas para reducir la presión.

12. Establece pequeñas victorias

Enfrentarse a tareas agotadoras cada día te conducirá al fracaso y acabará con tu motivación. Aprende a dividir tus tareas y a plantear metas más pequeñas que puedas alcanzar fácilmente. Esto:

- Te permitirá crear el hábito de completar tus tareas al cien por ciento
- Aumentará tu autoestima, porque irás acumulando pequeños logros, y
- Reducirá tu necesidad de procrastinar.

Establece pequeños objetivos todos los días y cúmplelos durante unas semanas. Al hacer esto, aumentarás tu autoestima y estarás más preparado para completar tareas más complejas en el futuro. Recuerda que completar las tareas es un hábito y, como cualquier otro hábito, se puede practicar y aprender.

13. Simplemente, empieza la tarea

A menudo, cuando empiezas a trabajar en una tarea, entras en un estado de inspiración o de concentración en el que te cuesta poco hacer las cosas. En esos momentos, estás tan centrado en tu tarea que la motivación (o la falta de ella) deja de ser un problema.

La mejor manera de entrar en un "estado de concentración" es simplemente ponerse manos a la obra. Para que lo entiendas más fácilmente, decídete a trabajar en una tarea durante cinco minutos y fíjate qué sucede. Deja a un lado la presión y los deseos de hacerlo bien y permítete hacerlo mal. Seguramente acabarás trabajando en la tarea más tiempo del que te habías propuesto originalmente. Fíjate que, cuanta más atención requiera la tarea, más fácil es que entres en el estado de concentración.

También puedes utilizar la **Regla de los 5 Segundos** presentada por Mel Robbins en su libro *La Regla de los 5 Segundos*. Esta regla establece que solo tienes un margen de 5 segundos para entrar en acción antes de que tu mente te diga que no lo hagas. (Para más información sobre la Regla de los 5 Segundos, consulta la sección "Condicionar tu mente").

5 Segundos, consulta la sección "Condicionar tu mente").

14. Crea hábitos diarios

Si tienes tendencia a procrastinar en las tareas importantes, comprométete a trabajar en ellas a primera hora de la mañana. Por ejemplo, si quieres escribir un libro, empieza escribiendo todas las mañanas. Empieza de forma sencilla. Por ejemplo, ponte el objetivo de escribir cincuenta palabras al día, y hazlo cada mañana. Si mantienes esta rutina, desarrollarás el hábito de escribir y será menos probable que procrastines.

15. Utiliza la visualización

También puedes utilizar la visualización para ayudarte a superar la procrastinación. Aquí tienes dos formas concretas de hacerlo:

1. Visualízate a ti mismo haciendo la tarea: imagina cómo enciendes el ordenador, abres el archivo y te pones a escribir. Imagínate poniéndote las zapatillas de deporte y saliendo a correr. Este tipo de visualización ha demostrado ser efectiva para aumentar las probabilidades de que realices la tarea. Pruébala.
2. Visualízate a ti mismo una vez que hayas completado la tarea: ¿Cómo te sentirías? ¿Liberado? ¿Feliz? ¿Orgulloso? A continuación, intenta sentirte como te sentirías al completar la tarea. Al hacer esto, experimentas una motivación que te animará a llevar a cabo la tarea.

16. Crea responsabilidades

Si te está costando completar una tarea, puede que necesites rendirle cuentas a alguien. Cuando siento que tengo tendencia a procrastinar en una determinada tarea, me gusta enviarle un mensaje a un amigo y decirle que completaré esa tarea en una determinada fecha.

Otra forma de crear responsabilidades es tener un compañero con el que puedas comunicarte de forma regular. Puedes hablar con él o con ella una vez a la semana y compartir tu lista de objetivos. Puedes fijarte en las tareas importantes que crees que vas a ir aplazando y establecer un límite de tiempo para completar cada una de ellas. Así, puedes enviarle un correo a tu compañero de responsabilidades para hacerle saber cuándo completas cada

compañero de responsabilidades para hacerle saber cuando completas cada tarea.

Si sigues este proceso de 16 pasos, deberías ser capaz de superar o, al menos, de reducir significativamente tu tendencia a procrastinar.

* * *

Actividad Práctica

Sigue el proceso de 16 pasos utilizando la sección correspondiente del libro de ejercicios (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Procrastinación*).

FALTA DE MOTIVACIÓN

> La gente suele decir que la motivación no dura mucho. Bueno, tampoco dura mucho un baño – esa es la razón por la que recomiendan darse un baño diariamente.
>
> — Zig Ziglar, vendedor y experto en motivación

La falta de motivación suele ser un signo de que no tienes una meta emocionante que alcanzar. La gente con objetivos que los ilusionan no suele tener falta de motivación. Aunque pueden sufrir contratiempos en el camino y sentirse frustrados, o incluso ligeramente deprimidos, tienden a recuperarse rápidamente recordándose a sí mismos sus metas.

La falta de motivación también indica que no estás "persiguiendo tu felicidad". Muestra un desajuste entre lo que haces y lo que eres. La palabra "entusiasta" proviene del griego y significa "lleno de divinidad". Si te falta entusiasmo, probablemente estás apartado de tu propia esencia.

Nunca he escuchado que el ganador de algún premio Nobel se retirara de su

profesión antes de tiempo por estar aburrido o aburrida. Esto se debe a que ellos tienen un propósito claro. De igual forma, nunca he visto que los multimillonarios vendan sus empresas para retirarse a una isla tropical. Puede que lo hayan intentado, pero en seguida se dan cuenta de lo aburridas que se han convertido sus vidas.

Lo que quiero decir es que la falta de motivación no es algo inherente, sino que significa que no estás haciendo lo que tienes que hacer. No has ampliado lo suficiente tu visión y no has establecido un objetivo que te inspire. Quizás estás atrapado en el mismo trabajo que te aburre mortalmente. O puede que estés en tu trabajo actual para ganar dinero, o para satisfacer a tus padres. En ese caso, no es sorprendente que te falte motivación. Por suerte, puedes recuperar tu motivación.

Cómo usar la motivación (o la falta de ella) para crecer

La falta de motivación te dice que necesitas diseñar una vida que se ajuste mejor a quien tú eres. Esto requiere tener un conocimiento profundo de tus fortalezas, tu personalidad y tus preferencias, asegurándote de que las utilizas a diario.

Conocer tus fortalezas

Cuando dedicas la mayor parte del día a cosas que no te gustan, ¿cómo te sientes? Seguramente, no demasiado motivado. Por desgracia, mucha gente está atrapada en trabajos que no les permiten usar sus puntos fuertes. En consecuencia, siguen luchando y preguntándose si su destino es sufrir de la misma manera durante los siguientes cuarenta años. Yo he experimentado personalmente la diferencia entre trabajar en algo que no te gusta y trabajar en algo que te encanta y en lo que crees que eres bueno. Puedo confirmar que el nivel de motivación y de energía que tienes cuando haces lo que crees que es correcto puede ser extraordinario.

¿Te has dado cuenta de que te suelen gustar las cosas que se te dan bien? Puede que no disfrutes de la tarea en sí misma pero el hecho de obtener un resultado positivo te da una sensación de orgullo y te hace sentirte bien contigo mismo. Sin embargo, si te repites constantemente lo mal que estás haciendo un trabajo, ¿cómo va a ser posible que te guste esa tarea?

Lo que quiero decir es que hay cosas que te gusta hacer y hay cosas que se te dan bien. Una vez que identifiques qué tareas se te dan bien, dedica todo el tiempo que puedas a ellas, y te sentirás más motivado. Incluso puede que acabes descubriendo que disfrutas haciendo cosas que nunca habías imaginado que te gustarían simplemente por el hecho de que se te dan bien.

Para ser capaz de centrarte en tus fortalezas, puede que tengas que redefinir tu función actual en el trabajo, cambiar de trabajo dentro de la misma empresa, o cambiar por completo de profesión. Recuerda que, si cada segundo de tu vida te parece una batalla, es que no estás haciendo lo correcto. Tienes puntos fuertes y tu trabajo es descubrirlos.

Conocer tu personalidad

En cierta medida, esto está relacionado con el punto anterior, ya que tu personalidad determina parcialmente qué cosas se te dan bien. Por ejemplo, si eres introvertido, es probable que elijas profesiones diferentes a una persona extrovertida. Puede que prefieras pasar la mayor parte del tiempo solo o en grupos pequeños y te alejes de trabajos que requieren que interacciones con clientes todo el día. Seguramente te desempeñes mejor en un ambiente tranquilo.

Tus valores principales también afectarán a tu nivel de motivación. Quizás, la independencia sea vital para ti. Si es así, trabajar de forma autónoma puede ser mejor que trabajar para otra persona en un horario fijo. O puede que te guste la novedad y quieres aprender constantemente. En ese caso, realizar el mismo trabajo repetitivo todos los días seguramente no te aportará mucha satisfacción.

Conocer lo que te motiva

A veces te falta motivación porque te planteas un objetivo de una manera que no te inspira. Aunque ese objetivo puede ser algo que sí quieres lograr, tu forma de definirlo o de trabajar para conseguirlo no te motiva.

Vamos a suponer que quieres perder peso. Si ninguna de las razones por las que quieres lograr tu objetivo llega a implicar tus emociones, no te sentirás motivado y te costará esfuerzo lograr tu objetivo. Por ello, es importante que descubras para qué te servirá perder peso. Pregúntate *por qué* quieres

que descubras para qué te servirá perder peso. Pregúntate *por qué* quieres perder peso. Sigue preguntándotelo hasta que encuentres algo que te motive a nivel emocional. Recuerda que raramente quieres perder peso porque es “lo correcto”. Normalmente, quieres perder peso porque te hará sentirte de una determinada manera. Este es el significado que le das a perder peso, y tienes que encontrar cuál es si quieres tener éxito.

A continuación, pregúntate por qué *no quieres* perder peso. Esto puede ayudarte a desvelar las razones por las que te está costando conseguirlo. Si comes demasiado porque te hace sentir bien, necesitas preguntarte a qué se debe. ¿Es un hábito? ¿Se debe a que estás estresado? ¿A tu entorno? ¿Es una forma de escapar de algo?

Saber por qué haces algo es importante. Una vez que tengas una razón de peso, ¿quién sabe lo que puedes llegar a conseguir?

La motivación viene y va

En este punto, es importante destacar que no hace falta que estés motivado todo el tiempo. La motivación viene y va. No es necesario que te castigues cuando no te sientas inspirado. Para ayudarte a seguir avanzando cuando te falta motivación es importante que:

- Tengas un sistema que te permita monitorizar tus progresos y tus objetivos
- Adquirir la autodisciplina necesaria para hacer cosas cuando no te apetece, y
- Sentir compasión y amor por ti mismo en vez de culparte por todo lo que va mal en tu vida.

Establecer un sistema significa tener una rutina diaria que te permita avanzar hacia tu meta. Por ejemplo, puede ser trabajar en una tarea durante una determinada cantidad de tiempo a primera hora de la mañana. Seguir una rutina diaria es una manera de ganar autodisciplina. Otra manera de conseguirlo es establecer pequeños objetivos cada día y cumplirlos. Sentir autocompasión implica animarte a ti mismo en vez de castigarte.

Para aprender más sobre cómo crear un ritual matutino, puedes consultar mi

libro: "*Wake Up Call: How to Take Control of Your Morning and Transform Your Life*" (*Despierta: Cómo Tomar el Control de Tu Mañana y Transformar Tu Vida).*

Sentirse atascado

A veces te sientes atascado. No estás motivado para hacer nada o te sientes abrumado sin saber por qué. Esto suele ser el resultado de tener demasiados cabos sueltos en tu vida, o de postergar una tarea importante. Vamos a ver qué puedes hacer para salir del atasco y avanzar.

Un proceso simple de 3 pasos para desatascarte

Cuando te sientas atascado, prueba a seguir este proceso de 3 pasos:

1. Haz una lista con todas las tareas que tienes que hacer.
2. Identifica una tarea que hayas estado aplazando.
3. Completa esa tarea.

Siempre suele haber alguna tarea que vas dejando para más adelante. No tiene por qué ser una tarea difícil, pero una vez que la realizas y la completas, te sientes tan bien que puedes acabar completando muchas más tareas. De esta manera, creas un impulso que te hace seguir avanzando y te saca de tu atasco. Si no eres capaz de trabajar en esa tarea en concreto, elige otra más sencilla. Esto también te ayudará a impulsarte.

Atar cabos sueltos

Si has estado retrasando muchas tareas o tienes muchos proyectos sin terminar, puedes hacer esto:

1. Haz una lista de todas las tareas y proyectos que quieres completar.
2. Establece un límite de tiempo para completarlos. Puede que unas horas sean suficientes para terminar muchas de estas tareas. O quizás necesitas más tiempo. Si es así, simplemente date más tiempo.
3. Para proyectos más grandes, céntrate en uno solo de ellos durante los próximos días o semanas hasta que lo completes.
4. Reorganiza, delega o abandona algunos de tus proyectos.

* * *

Actividad Práctica

Completa los ejercicios de la sección correspondiente del libro de ejercicios. (*Sección IV. Cómo utilizar tus emociones para crecer – Falta de motivación*).

CONCLUSIÓN

Te doy las gracias por haber comprado y leído este libro. Espero de todo corazón que te haya ayudado a entender mejor tus emociones y que te haya proporcionado las herramientas que necesitas para empezar a controlarlas mejor. Recuerda que la calidad de tus emociones determina la calidad de tu vida. Por lo tanto, aprender cómo cambiarte a ti mismo y cómo modificar tu entorno para experimentar más emociones positivas es esencial para tu bienestar.

Vamos a dejarlo claro. Vas a seguir experimentando emociones negativas a lo largo de tu vida, pero espero que cada vez que aparezcan recuerdes que *tú* no eres tus emociones y que aprendas a aceptarlas como son antes de dejarlas ir. No *eres* una persona triste, deprimida, celosa o enojada, simplemente eres testigo de estas emociones. Eres lo que permanece después de que estos sentimientos temporales hayan desaparecido.

Tus emociones están aquí para guiarte. Aprende todo lo que puedas de ellas, y después déjalas ir. No te aferres a ellas como si tu existencia dependiera de ellas. Porque no es así. No te identifiques con ellas como si te definieran.

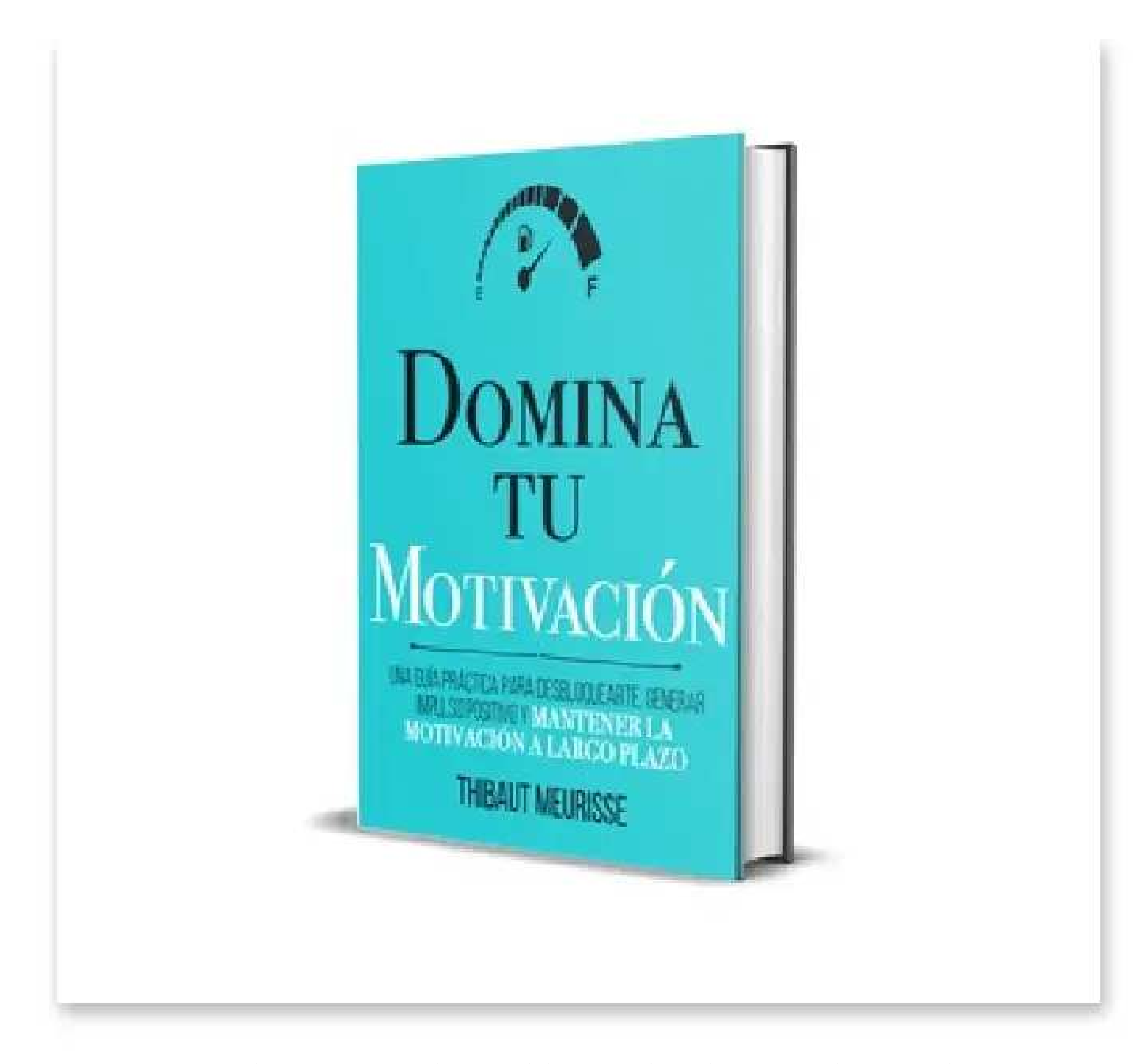
Tampoco es así. En vez de ello, utiliza tus emociones para crecer y recuerda que eres más que ellas. ¿Cómo podría no ser así? Las emociones vienen y van, pero tú permaneces. Siempre.

¿QUÉ PIENSAS?

¿Qué piensas?

¡Quiero saber tu opinión! Tus ideas y tus comentarios son importantes para mí. Si te ha gustado este libro o te ha parecido útil, **te agradecería que compartieras tu opinión en Amazon**. Tu apoyo es importante. Leo todas las opiniones personalmente para poder mejorar este libro.

¡Gracias de nuevo por tu apoyo!



¿Te cuesta motivarte? ¿Te sientes bloqueado e incapaz de completar tu tarea más importante? ¿No puedes mantener la motivación a largo plazo?

Si es así, es hora de cambiar y recuperar tu motivación.

Domina Tu Motivación es un recorrido conciso que muestra cómo recuperar

tu motivación. Siguiendo las enseñanzas claras y directas de Thibaut, aprenderás cómo motivarte y cómo superar la procrastinación, dejando atrás los sentimientos de culpa, para poder avanzar en tu vida.

En *Domina Tu Motivación,* descubrirás:

- La ÚNICA cosa que necesitas hacer ahora mismo para desbloquearte y recuperar tu motivación
- Cómo despejar tu mente y tu entorno para permitir que vuelva tu energía interior
- 25 estrategias sencillas pero poderosas para recuperar tu motivación
- Un método sencillo para aumentar tu autoestima y recargar tu motivación
- Unas bases sólidas para generar impulso positivo y mantener la motivación a largo plazo
- Y mucho más

Haz clic aquí ahora para convertirte en el maestro de tu motivación.

**"Domina Tu Motivación" es el Segundo libro de la colección "Domina Tu(s)...".*

SOBRE EL AUTOR

Thibaut Meurisse es un autor, *mentor* y fundador de whatispersonaldevelopment.org.

Está incluido en importantes webs de desarrollo personal tales como Lifehack, TinyBuddha, MotivationGrid, PickTheBrain, DumbLittleMan o FinerMinds.

Obsesionado con la superación personal y fascinado por el poder del cerebro, su misión personal es ayudar a la gente a darse cuenta de todo su potencial y alcanzar elevados niveles de plenitud y consciencia.

Puedes comunicarte con él en su página de Facebook:

https://www.facebook.com/whatispersonaldevelopment.org

Conoce más datos sobre Thibaut en:

amazon.com/author/thibautmeurisse

Bibliografía

Un Millón de Pensamientos, Apréndelo todo sobre la meditación de un místico del Himalaya, Om Swami. Título original en inglés: *A Million Thoughts, Learn all about meditation from the Himalayan mystic*

Pide y se te Dará: Aprende a Manifestar Tus Deseos, Esther Hicks y Jerry Hicks. Título original en inglés: *Ask and It is Given: Learning to Manifest Your Desires*

Despierta, Anthony de Mello. Título original en inglés: *Awareness*

Romper las Cadenas de la Baja Autoestima, Marilyn Sorensen y Barrie Zwicker. Título original en inglés: *Breaking the Chain of Low Self-Esteem*

Respira Vida: La Respiración en su Camino Hacia un Cuerpo, una Mente y un Espíritu Revitalizados, Gurucharan Singh Khalsa y Yogi Bhajan. Título original en inglés: *Breathwalk: Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind and Spirit*

Vida Constructiva, David K. Reynolds. Título original en inglés: *Constructive Living*

Cómo Dejar de Preocuparse y Empezar a Vivir, Dale Carnegie. Título original en inglés: *How to Stop Worrying and Start Living*

Honestidad Radical: Cómo Transformar tu Vida Diciendo la Verdad, Brad Blanton. Título original en inglés: *Radical Honesty: How to Transform Your Life by Telling the Truth*

El Poder del Ahora: Una Guía Para la Iluminación Espiritual, Eckhart Tolle. Título original en inglés: *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*

El Poder de Tu Supermente, Vernon Howard. Título original en inglés: *The Power of Your Supermind*

Los 15 Compromisos de Liderazgo Consciente: un Nuevo Paradigma para el Éxito Sostenible, Jim Dethmer y Diana Chapman. Título original en inglés: *The 15 Commitments of Conscious Leadership: A New Paradigm for Sustainable Success*

El Método Sedona, Hale Dwoskin y Jack Canfield. Título original en inglés: *The Sedona Method*

Los Seis Pilares de la Autoestima, Nathaniel Branden. Título original en inglés: *The Six Pillars of Self-Esteem*